

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Rozbor choreografií soutěžních sestav v kategorii Fitness Step aerobik Senior
na MČR v letech 2002, 2005 a 2008.**

Bakalářská práce

Vedoucí práce :

Mgr. Jana Černá

Zpracovala :

Michaela Šimková

PRAHA 2009

ABSTRAKT

Název práce :

Rozbor choreografií soutěžních sestav v kategorii Fitness Step aerobik Senior na MČR v letech 2002, 2005 a 2008.

Title :

The Analysis of competitive Choreographies placed on the Czech Championship in 2002, 2005 and 2008 in the Fitness Step aerobic Senior kathegory.

Cíl práce :

Rozbor soutěžních sestav v kategorii Fitness Step Senior dle předem určených kritérií. Sestavy se umístily na prvních třech místech na mistrovstvích České republiky v letech 2002, 2005 a 2008. Na základě rozboru předpovědět vývoj v dané soutěžní disciplíně.

Metody :

K dosažení cílů práce bylo využito metody pozorování videozáznamů z MČR z let 2002, 2005 a 2008 a dále rozbor úspěšných soutěžních sestav dle předem určených kritérií.

Výsledky :

Dosažené výsledky práce – rozbor zvolených choreografií a odhad vývoje v dané sportovní disciplíně.

Klíčová slova :

Aerobik, Fitness, Český svaz aerobiku, FISAF, choreografie, Fitness Step Senior.

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Janě Černé za velkou ochotu a pomoc při psaní této bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a k její tvorbě jsem využila jen uvedených literárních zdrojů.

V Kladně dne 9. srpna 2009

Michaela Šimková

1. ÚVOD.....	7
2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE.....	9
2.1. Historie aerobiku.....	9
2.2. Aerobik v současnosti.....	10
2.2.1. Pojem aerobik.....	10
2.2.2. Pojem fitness.....	12
2.3. Závodní činnost v České republice.....	13
2.3.1. Systém soutěží Českého svazu aerobiku.....	13
2.3.2. Vymezení pojmu Step aerobik.....	15
2.3.3. Charakteristika Soutěžní kategorie Fitness step senior.....	15
2.3.4. Požadavky na závodní sestavu.....	15
2.3.5. Faktory ovlivňující závodní výkon.....	17
2.3.6. Přijatelné a nepřijatelné cviky.....	18
2.3.7. Hodnocení závodní sestavy.....	19
2.4. Choreografie	22
2.4.1. Hudebně pohybové vztahy.....	23
2.4.2. Choreografie závodní sestavy.....	24
2.4.3. Způsoby využití stepu.....	26
3. CÍLE PRÁCE.....	29
3.1. Úkoly práce.....	29
4. PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
4.1. Způsob shromažďování dat	30
4.2. Použité metody.....	30
4.2.1. Pozorování videozáznamů ze závodů MČR v letech 2002, 2005 a 2008....	30
4.2.2. Porovnávání jednotlivých soutěžních sestav	32
5. ROZBOR ZÁVODNÍCH SESTAV.....	33
5.1. Rozbor choreografií družstev Fitness Step senior, MČR Kladno, 2002.....	33
5.2. Rozbor choreografií družstev Fitness Step senior, MČR Praha, 2005.....	38
5.3. Rozbor choreografií družstev Fitness Step senior, MČR Praha, 2008.....	43
6. SHRNUÍ VÝSLEDKŮ.....	49
7. DISKUZE.....	53
7.1. Odhad budoucího vývoje choreografií v soutěžním Fitness Step aerobiku.....	55
8. ZÁVĚR.....	56
9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	57

1. ÚVOD

Téma bakalářské práce, rozbor soutěžní choreografie sestav umístěných na prvních třech místech na MČR v letech 2002, 2005 a 2008 v kategorii Fitness Step aerobik senior, jsem si zvolila proto, že je mi tato sportovní disciplína velmi blízká. Aerobik, ať už ve své komerční nebo soutěžní podobě, je u nás velmi oblíbeným sportem. I přesto, že se jedná o mladý sport, je u nás oblíben u velkého množství lidí od malých dětí až po starší cvičence, kteří se věnují zejména jeho kondiční formě.

První zkušenosti s aerobikem jsem získala v 11 letech. Navštěvovala jsem dětské kurzy aerobiku a postupně se aktivně účastnila soutěží typu Master class a přehlídek pohybových skladeb. V 15 letech jsem získala první instruktorskou licenci a od té doby se věnuji vedení komerčních aerobikových lekcí pro děti i dospělé klienty. Na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy se od roku 2007 věnuji studijnímu směru Sportovní specializace – gymnastické sporty. Od roku 2007 jsem také členkou fakultního soutěžního týmu a aktivní závodnicí registrovanou v organizaci Český svaz aerobiku (ČSAE) v kategorii Fitness Step senior. Od roku 2008 se podílím na vedení týmu a získávám tak trenérské zkušenosti. Trenérské i závodní činnosti se věnuji do dnešní doby spolu s lektorskou činností aerobiku pro veřejnost.

Tvorba choreografie je tvůrčí činností, ve které se odráží osobnost autora a jeho pohybové zkušenosti. „*Choreografii chápeme v širším pojetí, jako celkové řešení kompozice pohybu jednotlivce a skupiny v prostoru i vlastní pohyb po ploše, půdorysné řešení.*“ (Novotná, V. 1999, str. 25). Při tvorbě choreografie by měly být zohledněny zkušenosti a schopnosti cvičících, jejich věk a pohlaví. Nedílnou součástí tvorby je i úvaha nad tím, pro jakou příležitost je skladba vytvořena a pro kolik cvičících. V ideálním případě by měl choreograf znát sportovce, pro které skladbu tvoří, aby jim sestavil choreografii, která se jim bude dobře cvičit a budou ji cvičit rádi.

V praktické části bakalářské práce budu analyzovat choreografie jednotlivých týmů soutěžících v kategorii Fitness Step senior, které se v letech 2002, 2005 a 2008 umístily na MČR na prvních třech místech. Tyto závodní sezóny jsem zvolila proto, že chci postihnout vývoj závodní choreografie od roku 2002, kdy se konaly jedny z prvních závodů MČR, až do roku 2008, který byl prozatím poslední závodní sezónou.

Problém, se kterým jsem se při tvorbě bakalářské práce setkala, byl počet literárních zdrojů. Vzhledem k tomu, že je aerobik novým sportovním odvětvím, neexistuje v současné době odpovídající množství literárních publikací. Zejména publikace o step aerobiku prozatím neexistuje vůbec. Proto jsem čerpala z literárních zdrojů z oblasti gymnastických sportů, pohybové skladby a tvorby choreografie. Ve své práci se zaměřuji výhradně na choreografickou složku sestavy, i když jsem si vědoma důležitosti ostatních složek v hodnocení závodního výkonu jako celku. Zde je třeba brát v úvahu choreografickou složku spolu s technickou úrovní sportovců a synchronizací členů týmu. Rovněž nesmíme opomenout způsob prezentace skladby a výběr hudební předlohy spolu se závodním oblečením.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Historie aerobiku

Termín aerobik se objevil poprvé v roce 1968, kdy ho použil americký lékař Kenneth Cooper ve své knize *Aerobics*. Cooper se zabýval výzkumem vlivu sportu na organismus. Ve svém díle *Aerobní cvičení* (1970) definuje aerobní aktivitu jako různá cvičení, která stimulují činnost srdce a plic po dobu dostatečně dlouhou na to, aby cvičení mělo příznivé účinky na organismus. „*K typickým aerobním cvičením patří běh, plavání, cyklistika, běh pro zdraví (jogging), ale i mnohá další.*“ (Cooper, K., 1970. Str. 12). V knize *Aerobický program pre aktívne zdravie* (1986) Cooper uvádí, že důsledkem aerobní pohybové aktivity jsou příznivé změny v plicích, srdci a cévním systému. Svou knihou *Aerobics* rozpoutal Cooper diskuze mezi odbornou veřejností a lékaři, na základě toho došlo k prvním výzkumům vlivu vytrvalostního cvičení na lidský organismus. Začal narůstat zájem o masová cvičení v řadách cvičící veřejnosti a vývoj aerobiku mohl začít.

O rok později vytvořila tanečnice Jackie Sorensová dvanáctitýdenní kurz aerobního tance pro ženy, který vycházel právě z poznatků doktora Coopera (Skopová, Beránková, 2008). „*Trend dosáhnout optimální úrovně fyzické zdatnosti u člověka rozvíjením vytrvalostních schopností ovlivnil tehdejší módní aerobik.*“ (Skopová, M., Beránková, J., 2008. Str. 11).

O prosazení aerobiku v Severní Americe i Evropě se zasloužila i herečka Jane Fondová. „*Když Jane Fondová se svými kurzy aerobiku začínala, nebylo cvičení ještě příliš uspořádané a šetrné ke kloubně-svalovým jednotkám.*“ (Skopová, Beránková, 2008. Str. 11). Aerobik v této době obsahoval velké množství gymnastických prvků, které se mnohonásobně opakovaly. Cvičení bylo navíc příliš intenzivní, proto proti tomuto způsobu cvičení začali protestovat někteří lékaři a fyzioterapeuté. Postupně tedy začalo docházet k odstraňování vysoké intenzity cvičení, začaly se přidávat choreografické prvky, které se přizpůsobovaly hudebním frázím a vznikl tak aerobik, jak ho známe v dnešní době.

Aerobik se u nás začíná objevovat v polovině 80. let 20. století. Do povědomí české veřejnosti se dostal díky dlouhodobé tradici cvičení žen, nepřímo navázal na džezgymnastiku, kondiční gymnastiku a pohybovou výchovu. „*Aerobik se jako otevřený, dynamický cvičební program dále vyvíjí a zaznamenává ve světě i u nás vzestup i útlum.*“ (Skopová, Beránková. 2008, Str. 11). Po roce 1989 se u nás začal aerobik vyvíjet ve větší míře díky větší otevřenosti vůči zahraničním vlivům. Vznikají první fitcentra, školicí střediska, pořádají se mezinárodní kongresy pro lektory i širokou veřejnost.

Významným krokem v rozvoji aerobiku bylo zavedení Step aerobiku, který podle Skopové a Beránkové (2008) vytvořila firma Reebok ve spolupráci s univerzitou v San Diegu. To umožnilo postupnou specializaci lektorů na různé typy cvičebních lekcí. Postupně vzniklo anglické názvosloví a cueing (nonverbální komunikace se cvičenci), kterých je využíváno ve všech státech, ve kterých se aerobik cvičí. Dalším krokem bylo zařazení posilovacích bloků do některých typů lekcí, začaly se využívat také cvičební pomůcky (gymnastické míče, činky, posilovací gummy, těžké tyče aj.). „*Druhy aerobiku, označované anglickými názvy, vyjadřují převládající zaměření cvičení, výběr náčiní, popřípadě styl a techniku pohybového obsahu.*“ (Skopová, Beránková, 2008. Str. 11). V České republice je v současné době velké množství fitcenter, která nabízejí svým klientům velké množství druhů cvičení, zejména aerobiku. To umožňuje snažší výběr pro velké množství klientů bez rozdílu věku, pohlaví nebo fyzické kondice. Právě i díky tomu je aerobik v České republice již delší dobu populárním sportem.

2.2. Aerobik v současnosti

2.2.1. Pojem aerobik

Pojmem aerobik v současné době podle Beránkové a Skopové (2008) označujeme specifickou pohybovou činnost, která má vytrvalostní charakter, je cvičena při hudbě skupinou cvičenců a má svoje zákonitosti stejně tak, jako každý jiný sport. „*Aerobik je tedy specifická forma gymnastiky cvičená na moderní hudbu, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců.*“ (Karasová, L., 2006. str. 10) Při cvičení aerobiku bereme ohledy na věk, pohlaví, zdravotní stav a pohybovou zkušenost cvičenců. Jedná se o pohybovou aktivitu, která probíhá v aerobním režimu, tzn. že svaly pracují za přístupu kyslíku a nevzniká v nich kyselina mléčná.

Vliv kondičního aerobiku na zdraví cvičenců

Cvičení aerobiku má podle dlouhodobých výzkumů vliv na zdravotní stav cvičenců. Slouží ke zvýšení tělesné zdatnosti, upevnění zdraví, má i významné psychické vlivy, vzhledem ke svému skupinovému charakteru. Na základě zatížení tohoto typu dochází v organismu k adaptačním změnám. „*Adaptace je obecný biologický děj, který představuje soubor morfologických, biochemických, funkčních i psychologických změn v organismu. Adaptace mají pomalý průběh a mohou být vyvolány pouze dlouhodobým nepřerušovaným podnětem.*“ (Havlíčková, L., aj. 1997, str. 92). Tyto adaptace popisuje Macáková (2001) takto :

- adaptace srdečně-cévního systému – dochází ke snížení klidové tepové frekvence, zvětšení tepového objemu, snižuje se systolický tlak, svaly lépe využívají přiváděný kyslík,
- adaptace dýchacího systému – zvětšuje se plicní kapacita, dechové objemy, snižuje se frekvence klidového dýchání, zlepšuje se přenos kyslíku ke tkáním,
- adaptace metabolických funkcí – snižuje se množství tukové tkáně a hladina cholesterolu, dochází ke zlepšení odbourávání odpadních látek. „*Dlouhodobě vytrvalostní výkon je spojen s aktivací lipidového metabolismu.*“ (Havlíčková, L., 1997, str. 110),
- adaptace pohybového systému – zvyšování pohyblivosti, čímž je podle Jansy aj. (2009) sníženo nebezpečí svalového zranění, a dále zlepšování svalové síly a vytrvalosti,
- adaptace psychosomatické – zvyšování sebedůvěry, lepší seberealizace, vyšší odolnost proti stresu.

V neposlední řadě je aerobik významnou součástí prevence proti civilizačním chorobám. Podle Skopové (2000) se jedná zejména o hypertenzi, obezitu, diabetes, ischemickou chorobu srdeční a další.

Formy současného aerobiku

Aerobik je pohybovou aktivitou, která má, jak bylo již výše uvedeno, skupinový charakter. Vzhledem k tomu, že se jedná o masově oblíbenou pohybovou aktivitu, vyvinula se postupem času její kondiční a soutěžní forma.

- aerobik kondiční – jedná se o formu aerobiku, která je určená pro širokou veřejnost. Jejím hlavním cílem je zlepšování kondice a udržování dobrého zdravotního stavu cvičenců. Tato pohybová aktivita probíhá v aerobním režimu za přístupu kyslíku a jako hlavní zdroj energie jsou při této aktivitě využívány tuky.

- aerobik soutěžní – v soutěžním aerobiku lze oddělit několik druhů soutěží – Aerobic Master class, Individual Trophy, Aerobic Team show, Wellness týmy a sportovní aerobik, který má několik kategorií. Patří sem sportovní aerobik jednotlivců, párů a týmů, a soutěže FISAF Fitness týmů, které se dále dělí na kategorie Fitness Aerobik, Fitness Step a Hip hop. Na rozdíl od kondiční formy aerobiku probíhají všechny jeho soutěžní formy převážně v anaerobním režimu. Při soutěžním výkonu vzniká kyslíkový dluh a dochází k vzestupu laktátu v krvi.

Tématem této práce je jedna z forem soutěžního aerobiku, a to kategorie FITNESS STEP.

2.2.2. Pojem Fitness

Dříve než se budeme zabývat soutěžní kategorií Fitness Step aerobik, definujeme pojem Fitness v jeho širším významu.

- Fitness jako filosofie - podle internetového zdroje www.casppv.cz je anglický pojem Fitness výrazem, který vyjadřuje vysokou úroveň fyzické zdatnosti a dokonalého zdraví. „*Inspirací pro vznik hnutí Fitness v USA byl starořecký ideál člověka žijícího v tělesné i duševní kráse Kalokagathia.*“ (Skopová, Beránková. 2008, str. 12). Základní filosofií Fitness je dosažení dokonalé rovnováhy mezi stavem těla a ducha.

- Fitness jako sportovní aktivita - fitness aktivity jsou typické svou pravidelností a fyzickou náročností. Podle <http://telesna-vychova.blogspot.com> je pojem Fitness definován jako cvičení ve fitcentru na trenažérech a s volnými činkami doplněné o aerobní aktivity, dodržování určitého dietního režimu a užívání doplňků výživy. Jedná se o životní styl, jehož cílem je rozvoj zdatnosti a síly, zlepšení držení těla, zformování postavy a zároveň upevňování zdraví. „*Fitness je jednou z nejdůležitějších součástí*

zdravého životního stylu a je tvořen čtyřmi faktory- aerobní vytrvalostí, svalovou silou, svalovou vytrvalostí, kloubní pohyblivostí.“ (Skopová, M., Zítka, M., 2005, str.19).

- Fitness jako soutěžní kategorie v aerobiku – podle FISAF Technical regulations 2007 vytvořila organizace FISAF v roce 1999 mezinárodní soutěž Fitness aerobik, která je nyní známá jako soutěž FISAF Fitness týmů. Soutěží se v kategoriích Aerobik, Step a Hip hop. Jako každá soutěžní disciplína, je i tato soutěž řízena technickými pravidly.

2.3. Závodní činnost v České republice

Soutěžní aerobik je v České republice organizován Českým svazem aerobiku (dále ČSAE), který je členem mezinárodní sportovní federace sportovního aerobiku a fitness – Federation Internationale des Sports Aerobics et Fitness – dále FISAF (Soutěžní řád českého svazu aerobiku, 2008). FISAF je mezinárodní, nezávislou, demokratickou a nevýdělečnou federací, která vznikla v roce 1995. Věnuje se soutěžním formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobic a fitness, a to v mezinárodním měřítku (FISAF, technická pravidla 2008-2009).

2.3.1. Systém soutěží českého svazu aerobiku

Dělení podle internetového zdroje dohledatelného na <http://www.csae.cz/souteze/o-soutezich/>

Soutěžní Aerobic Master Class (SAMC)

soutěž jednotlivců v komerčních formách aerobiku, cvičí se podle lektora. Závodníci jsou rozděleni do skupin podle data narození. Tento typ soutěží je určen pro zájemce z řad široké veřejnosti, označují se jako soutěže Typu A.

Individual Trophy

Je soutěž pro závodníky zařazené do seniorské kategorie, tj. od 17 let. Cvičenci se v této kategorii dále dělí na skupinu amatérů a skupinu profesionálů, tzn. profesionálních lektorů aerobiku. Každá ze skupin je rozhodčími hodnocena zvlášť. Panel rozhodčích vybere 20 nejlepších amatérů, kteří jsou dále hodnoceni podle pravidel SAMC a 5 nejlepších profesionálů, u kterých je hodnocena schopnost naučit ostatní cvičence co nejefektivněji připravenou choreografii.

Aerobic Team Show (ATS)

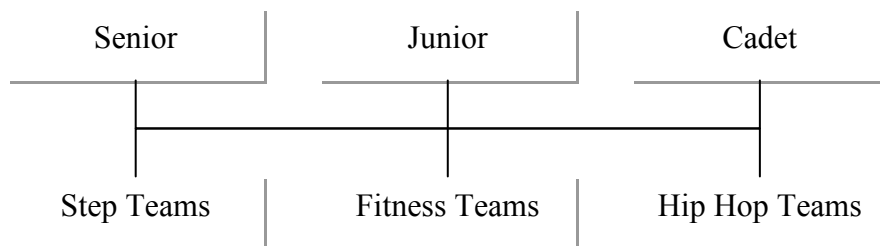
soutěž skupin v pódiových skladbách, závodníci mohou cvičit různé formy aerobiku, s náčiním nebo i bez něj. Rozdělení družstev do věkových kategorií. Také patří mezi soutěže Typu A.

Wellness týmy

soutěž skupin v pohybových skladbách a dovednostních disciplínách, závodí se v kategorii Aerobik a Step aerobik, soutěž je určena pro začínající závodníky. Soutěž Typu A.

Fitness týmy

mezinárodní vrcholná soutěž družstev, kategorie Aerobik, Step a Hip hop, rozdělení do kategorií podle věku závodníků (viz obrázek č.1). Každý rok je organizováno MČR, ME a MS. Soutěže Fitness týmů spadají do kategorií soutěží Typu B a C.



Obrázek č. 1: Systém soutěžních kategorií FISAF Fitness týmů (FISAF, technická pravidla 2008-2009).

Sportovní aerobik

mezinárodní vrcholná soutěž v kategoriích jednotlivci – ženy a muži, páry, tříčlenné týmy. Každý rok je organizováno MČR, ME a MS. Soutěže ve sportovním aerobiku patří, stejně jako Fitness týmy, do kategorií soutěží Typu B a C.

2.3.2. Vymezení pojmu Step aerobik

Step aerobik je v současné době velmi populární formou cvičení, která přináší možnost tvorby velice zajímavých choreografií. „*Step aerobik – aerobik s využitím stupínků, nižší tempo pro choreografie s vystupováním na step a sestupováním, opakovaný vertikální pohyb zajišťuje kardio trénink i tvarování dolní části těla.*“ (Beránková, J, Skopová, M. 2008, str. 15). Podle Macákové (2001) se jedná o ojedinělý vertikální trénink, kdy je vystupováním a sestupováním ze stepu překonáván výškový rozdíl, dochází tak k jinému zatěžování svalstva než při klasickém aerobiku. Step aerobik byl původně vyvinut jako jedna z rehabilitačních metod pro pacienty po operaci kolenních kloubů. Při tomto typu cvičení jsou nejvíce zatěžovány lýtkové svaly, dále pak sval bedrokyčlostehenní a zadní strany stehen.

2.3.3. Charakteristika soutěžní kategorie Fitness Step Senior

Soutěže Fitness týmů vznikly v roce 1999, první mistrovství světa v této disciplíně se konalo už v roce 2000. Hájková aj. (2006) uvádí, že FISAF Fitness týmy vycházejí z komerčních lekcí aerobiku, v tomto případě komerčního Step aerobiku. V současné době jsou ale požadavky na závodní výkon tak vysoké, že několikanásobně převyšují náročnost komerčních lekcí. „*Základ sestavy ve Fitness Step tvoří kroky komerčního a tanečního step aerobiku, ale technika provedení vychází z tréninku sportovního aerobiku s dodržením pravidel techniky cvičení na stepu.*“ (Hájková aj., str. 81)

2.3.4. Požadavky na závodní sestavu

Technická pravidla FISAF pro sezónu 2008 – 2009 (<http://download.csae.cz/1096/technicka-pravidla-fitness-tymu-a-hip-hop-2008-2009nove.doc>) uvádí následující znaky závodní sestavy pro kategorii Fitness step senior :

Typickým znakem pro Fitness týmy je jejich týmový charakter, každé družstvo se může podle pravidel skládat z 6-8 závodníků. Závodní sestava trvá dvě minuty, s tolerancí 5 sekund (tj. 1:55 – 2:05), přičemž použitý hudební doprovod musí být vhodný pro step aerobik, to znamená, že zde musí být zřetelně rozeznatelné BPM (Beats per Minute = úderů za minutu, udávají tempo hudby). Pro soutěžní kategorii Fitness Step nejsou pravidly předepsány žádné povinné prvky.

Cvičí se na závodní ploše o velikosti minimálně 9 x 9 metrů a maximálně 12 x 12 metrů. Pro seniorskou kategorii (tzn. 17 a více let) je pravidly určena minimální výška stepu 20 cm, přičemž stepy pro všechny závodníky v jednom týmu musí mít stejnou výšku.

Základním požadavkem step aerobikové sestavy je tzv. Stepping action. Jedná se o přenos celé hmotnosti těla ze země na step a rychlý přesun celé hmotnosti zpět na zem. Na step je nutné nastupovat tak, aby bylo celé chodidlo v kontaktu s plochou stepu, pata přitom nesmí přesahovat přes jeho okraj. Sestup na zem musí být proveden blízko ke stepu, paty se při něm musí dotknout podlahy. Mělo by docházet ke střídání nohou tak, aby byly rovnoměrně zatěžovány obě dolní končetiny. Ideální počet stepping action v závodní sestavě je okolo 60.

V sestavě je kladně hodnoceno využití Power steps (náskok oběma nohama seshora na step), jejichž výsledkem je zvýšení intenzity v průběhu cvičení. Musí být provedeny doskokem seshora na step, seskoky ze stepu dolů jsou zakázány. Povoleny jsou výskoky jednožij i snožmo. Intenzitu závodní sestavy je možno zvýšit využitím již zmiňovaných Power steps, dále potom zvýšením stepu, různými způsoby postavení závodníků ke stepům nebo např. pohyby paží. Podle Hájkové aj. (2006) o intenzitě nevypovídá tempo hudby, ale rychlost pohybů, současné zapojení velkých svalových skupin, cvičení v double time (zrychlený pohyb) nebo např. současné pohyby horní a dolní poloviny těla. Předpokládá se využití rychlých změn poloh těžiště těla, tzn. využití prvků s velkou letovou fází, s nižší letovou fází, prvků ve stoji, podředu, dřepu, kleku, sedu či lehu. Přitom se očekává, že všichni členové týmu budou mít stejnou úroveň pohybových schopností, dovedností i provedení.

2.3.5. Faktory ovlivňující závodní výkon

Stejně jako mnoho dalších soutěžních výkonů je i soutěžní výkon ve Fitness Step aerobiku výkonem multifaktorálním. Faktory, na kterých výkon závisí, popisuje Dovalil (2005) takto :

Kondiční faktory

Z kondičních faktorů se ve Step aerobiku uplatňuje zejména koordinace, pohyblivost, síla, krátkodobá vytrvalost a rychlost.

Faktory techniky

„Sportovní technika je určitý způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění“ (Křištofič, 1996, str. 7). Ve Fitness step týmech je základním kritériem hodnocení způsob provedení Stepping action, dále provedení Power steps, způsob držení těla, přesné polohy těla a jeho částí, způsob vystupování na step a sestupování z něj aj.

Faktory taktiky

Taktika je podle Jansy a Dovalila (2009) vlastní realizací dané strategie v průběhu soutěže. Chápeme ji jako určité operativní řešení. Během dvouminutového závodního výkonu ale příliš času pro taktizování nezbývá, od začátku do konce musí závodníci cvičit s plným nasazením. *„Pro každou soutěžní situaci existuje určité specifické řešení.“* (Dovalil, J., aj. 2002, str. 195). Operativní řešení je v tomto případě prováděno nejčastěji improvizací, což je okamžité určité řešení. Důležitou roli zde hraje kreativita. Oblasti, ve kterých se ale taktizovat dá, jsou výběr hudby, závodního oblečení, změny choreografie v průběhu závodní sezóny nebo např. chování závodníků před nástupem na závodní plochu.

Faktory psychické

Dovalil (2002) píše, že psychické činitele neoddělitelně patří mezi komponenty struktury sportovních výkonů. Proto je do tréninku zařazována psychologická příprava. *„Psychologická příprava se jako jedna ze složek sportovního tréninku zaměřuje na vytváření optimálních psychických předpokladů, na nichž*

bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu.“ (Jansa, P., Dovalil, J., aj. 2009, str. 178). Závodníky ve Fitness Step aerobiku je nutné připravit na nečekané situace, ve kterém může během soutěžního výkonu dojít. Je to např. selhání hudebního doprovodu, zranění závodníka v základním kole závodu, apod. Do psychologické přípravy patří i zvykání si na obecnstvo, k čemuž je využíváno různých exhibičních vystoupení. Při těchto vystoupeních se zároveň trénuje schopnost vyrovnat se se stresem před nástupem na závodní plochu. Nedílnou součástí psychologické přípravy závodníků je i trénink schopnosti aktivní relaxace před závodem, čehož je využíváno zejména k regulaci předstartovních a soutěžních psychických stavů. „Předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. Jsou postupně vystřídány soutěžními stavy, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat v celém jejím průběhu.“ (Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. 2006, str. 205). Podle Vaňka aj. (1984) mají tyto stavy významný vliv na úroveň následujícího výkonu. Velmi dobré regulační účinky má v tomto případě např. rozcvičení.

2.3.6. Přijatelné a nepřijatelné cviky

Pro soutěžní sestavu ve FISAF Fitness Step týmech neexistují žádné povinné prvky, pro rok 2008–2009 FISAF uvádí prvky přijatelné a nepřijatelné. Jsou to :

Přijatelné prvky :

- skoky doskokem na obě chodidla na stepu i na zemi,
- prvky flexibility jako přechody (ne výdrže),
- zvedačky jako součást úvodní nebo závěrečné pózy ve stoji i na zemi.

Nepřijatelné prvky :

- kliky ležmo na jedné nebo obou pažích,
- prvky statické síly (press) na jedné nebo obou pažích,
- pády ze stoje do kliku ležmo,
- skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu,
- odhození (propulsion),
- gymnastické/akrobatické prvky,
- zvedačky v průběhu sestavy,

- skoky ze stepu na zem,
- skoky z jednoho stepu na druhý,
- sestupy vpřed a výstupy zády vzad na step,
- zvedání stepu, je-li na něm jiný závodník,
- zvedačky na stepu,
- skládání stepů na sebe navzájem.

2.3.7. Hodnocení závodní sestavy

Panel rozhodčích má vždy lichý počet členů a může se skládat buď ze sedmi nebo z pěti rozhodčích. V případě semičlenného panelu jsou čtyři rozhodčí Technical specialist (hodnotící techniku provedení) a tři rozhodčí Artistic (hodnotící umělecký dojem), v případě pětičlenného panelu jsou Technical specialist tři a Artistic dva.

Všechny pohyby použité v soutěžní sestavě v kategorii FISAF Fitness Step senior musí být vhodné a musí odpovídat charakteristice step aerobiku. Technická pravidla FISAF pro rok 2008-2009 uvádí kritéria hodnocení jednotlivých rozhodčích takto :

Rozhodčí Technical specialist hodnotí :

- Obtížnost - 25 %
 - využití obtížných krokových variací,
 - využití obtížných pohybů paží,
 - využití složitých přechodů,
 - využití pohybů paží současně se Stepping action,
 - využití protilehlých rovin v pohybech horních a dolních končetin a mezi členy týmu,
 - využití co největšího množství částí těla a mnoha svalových skupin současně.
- Intenzitu - 25 %
 - pohyby vyžadující velké množství energie,
 - využití různých vertikálních rovin - změny poloh těžiště,
 - využití stepových pohybů,
 - střídání krátkých a dlouhých pák v pohybech horních i dolních končetin,
 - neustálé zapojení horních končetin v průběhu celé sestavy,

- rychlost pohybů,
 - prokázání vysoké úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a fyzické zdatnosti,
 - využití Power steps,
 - využití různých postavení závodníků vůči stepu,
 - co nejvyšší množství Stepping action.
- Variabilitu krokových variací a přechodů - 25 %
 - široký výběr použitých kroků,
 - variabilitu postavení stepů a postavení závodníků vůči stepům,
 - variabilitu přechodů,
 - variabilitu změn pozic mezi členy týmu,
 - vyvarování se opakování pohybů dolních i horních končetin.
- Provedení - 25 %
 - vhodný výběr tempa hudby tak, aby byla umožněna správná technika Stepping action,
 - vysokou úroveň kvality Stepping action,
 - stejnou úroveň techniky u všech členů týmu,
 - správnou techniku sestupů a nástupů ,
 - kontrolu všech pohybů,
 - správné držení těla i všech jeho částí,
 - obsah přijatelných a nepřijatelných cviků,
 - lehkost provedení, vysoký standard v předvedení celé sestavy.

Rozhodčí Artistic hodnotí :

- Choreografii - 30 %
 - pohyby vhodné pro step, velké množství Stepping action s minimem choreografie na zemi,
 - originalitu krokových variací a přechodů,
 - originalitu v postavení stepů a postavení závodníků vůči stepu,
 - kreativitu ve změnách závodníků mezi sebou,
 - kreativitu v pohybech horních a dolních končetin,
 - nepředvídatelné sekvence a přechody,

- choreografii s interakcí,
 - kreativitu v použití vertikálních rovin a využití prostoru.
-
- Interpretaci hudby - 25 %
 - vhodný výběr hudby a jejího tempa,
 - neoddělitelnost pohybu a hudby,
 - využití hudebních zákonitostí,
 - pohyb odpovídající tématu hudby,
 - schopnost využít hudebně pohybové vztahy všemi závodníky v týmu.
-
- Synchronizaci - 25 %
 - stejnou úroveň pohybových schopností všech členů týmu,
 - stejný timing (provedení pohybu ve stejnou dobu),
 - předvedení sestavy se stejnou intenzitou u všech členů týmu,
 - synchronizaci výrazu.
-
- Prezentaci - 20 %
 - projevení dynamiky a výrazu v obličejí v průběhu sestavy,
 - schopnost projevit vzrušení, sebevědomí a emoce,
 - oční kontakt s publikem,
 - vhodný a přirozený výraz,
 - interakci mezi členy týmu,
 - dobrou fyzickou zdatnost,
 - vhodný sportovní úbor, který je adekvátní k choreografii.

(<http://download.csae.cz/1096/technicka-pravidla-fitness-tymu-a-hip-hop-2008-2009nove.doc>)

2.4. Choreografie

Podle www.csae.cz tvoří choreografie 30 % hodnotu známky od uměleckých rozhodčích, je tedy velmi důležitou součástí závodního výkonu každého týmu. Pokud bude mít tým špatně postavenou choreografii, v žádném případě nemá nárok na vysoké umístění v soutěžích. Proto si některé týmy najímají přední choreografy a neváhají platit velké částky za jistotu, že jejich choreografie bude na vysoké úrovni. Přední čeští choreografové pravidelně jezdí na zahraniční semináře, kde se vzdělávají a sbírají inspiraci, což se potom promítá i na české aerobikové scéně.

Stepaerobiková závodní choreografie je vlastně pohybovou skladbou, která je vytvořena pro speciální událost (soutěž) pro 6-8 závodníků. Tato pohybová skladba musí obsahovat soulad pohybu, choreografické složky a složky hudební. Appelt (1995) píše, že choreografie je transformací hudebních podnětů do výběru a řazení pohybů, do jejich tvarové, rytmické a prostorové propojenosti.

Choreografie pohybových skladeb je podle Novotné (1999) ovlivněna

- cvičebním prostorem,
- počtem cvičenců,
- účelem,
- věkem a pohlavím cvičenců,
- úrovní cvičenců,
- použitým náčiním, nářadím, pomůckami, efektními prvky,
- barevným řešením (úbory, barva náčiní aj.),
- délkou skladby,
- požadavky organizátorů.

Každá choreografie musí mít svého autora. Jeho osobnost je podle Novotné a kol. (1998) v pohybové skladbě základní. Autor skladby by měl mít několik základních vlastností potřebných k vytvoření určitého pohybového motivu :

- vnímavost, otevřenost, citlivost,
- schopnost vybavit si pohyb, nalézt asociace,
- originalitu v oblasti představ a dispozice koncipovat myšlenku.

Zajímavost choreografie může i pohybově jednoduchou skladbu povznést na vyšší úroveň hodnocení (Novotná, 1999).

2.4.1. Hudebně pohybové vztahy

Pohyb je v aerobiku vždy spojen s hudbou, která udává tempo pohybu, reguluje pohyb cvičence, má motivační charakter a může vyvolávat různé druhy emocí. Pro Fitness Step aerobik se používá hudba se zřetelně rozeznatelnými beaty (počítacími dobami), které udávají tempo závodní sestavy.

Pro aerobik je typický soulad pohybu s hudbou. Podle http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/g1_5.-6.lekce.pdf má hudba jednoduchou časovou strukturu s výraznými počítacími dobami (beaty). Beaty jsou uspořádány do skupin počítacích dob (takty, metra) a tyto skupiny pak tvoří symetrické hudební periody – osmitaktové nebo šestnáctitaktové.

Výběr hudby pro závodní sestavu provádíme na základě toho, pro jakou věkovou kategorii je určena, podle námětu, podle jejího tempa a rytmu. Karasová ve své diplomové práci (2006) uvádí, že pro pohyb je nejvýznamnější metroritmická složka hudby. Mihule a Šťastná (1993) popisují metroritmickou složku hudby takto :

Takt – Mihule a Šťastná definují takt ve svém díle Rytmiická gymnastika takto : „*Takt je seskupení různých rytmických hodnot do metricky uspořádaného celku.*“ (Mihule, J., Šťastná, D., 1993. str. 50). Takt je označován dvěma číslicemi, které jsou oddělené čarou. První číslice udává počet dob v taktu, druhá pak rytmickou hodnotu počítací doby – takt $3/4$, $4/4$.

Metrum je střídání přízvučných a nepřízvučných počítacích dob v daném pořadí. Metrum může být dvoudobé, třídobé nebo čtyřdobé, podle toho, jak je rozdělena řada impulsů přízvučnými dobami.

Tempo – počet pulzů za minutu, podle Mihuleho a Šťastné (1993) je tempo vlastností řady počítacích dob. V anglické terminologii se označuje BPM (= beats per minute). Rychlost hudby ještě nemusí znamenat předem určenou rychlost pohybu, pohyby v aerobiku lze provádět ve zrychleném tempu (double time) nebo naopak v tempu zpomaleném (např. pohyb na dvě doby...).

Rytmus – je definován jako střídání přízvučných a nepřízvučných dob a krátkých a dlouhých not. Vznikají tak typické rytmické útvary, které jsou součástí metrického celku, např. rytmus samby, valčíku a jiných tanců...). „*Slovem rytmus rozumíme funkční rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu: momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy.*“ (Mihule, J., Šťastná, D. 1993, str. 57)

Hudební fráze – úsek hudby, většinou má sudý počet taktů – 4, 8 nebo 16.

2.4.2. Choreografie soutěžní sestavy

Poj pojmem choreografie v současné době rozumíme tvořivý proces, umění vytvářet a komponovat pohybovou skladbu nebo taneční dílo. Choreografie sestavy pro Fitness step senior musí být vytvořena pro tým, tzn. musí mít týmový charakter. Taková choreografie vyžaduje interakci mezi členy týmu, jejich spolupráci pohledem nebo pohybem v různě velkých skupinách (Hájková aj., 2006).

Vzhledem k tomu, že sestava trvá pouhé dvě minuty, je třeba během této krátké doby prokázat fyzickou zdatnost a technickou úroveň týmu, proto úspěšná družstva zařazují od začátku až do konce sestavy obtížné prvky, časté změny poloh, změny rychlosti pohybů, velké množství výměn mezi členy týmu a jiné kladně hodnocené prvky. Je žádoucí, aby byla vytvořená choreografická složka sestavy v souladu se složkou hudební.

Soutěžní Step aerobiková choreografie se odvíjí od počtu závodníků, měla by být co nejpestřejší, tvoří ji pohyby paží a nohou, různá postavení stepů, změny formací a výměny závodníků mezi sebou.

Principy tvorby choreografie ve Step aerobiku by měly být odvozeny od principů tvorby pohybové skladby. Podle Novotné aj. (1998) musí choreografie působit jako celek, proto je zde využíváno principů tvorby pohybové skladby :

Princip celistvosti

Skladba musí působit jako celek systematicky uspořádaný od začátku až do konce, princip celistvosti vychází z jejího logického uspořádání. „*Velmi záleží na zvolené hudební předloze,*

na její úpravě, aby i ona měla zřetelný úvod, průběh a zakončení. Podle ní volíme i charakter pohybu.“ (Novotná, V., aj. 1998, str. 13).

Princip gradace

Gradace navazuje na dynamickou linii hudby. Podle Novotné aj. (1998) rozlišujeme gradaci vzestupnou, potom směřuje k určitému vrcholu, narůstá zde napětí, síla, energie, nebo sestupnou, která vede k postupnému uklidnění. *„Gradace může probíhat v prostoru, návaznosti pohybů a prostorových změn, v čase, rytmickými změnami, změnami tempa, momentem překvapení a v síle, vnitřní dynamikou jednotlivých pohybů.“ (Kobelková, T., 2008, str. 23).*

Princip kontrastu

Podle Nosála (1984) je kontrast spojením částí, které jsou svou vnitřní povahou protikladné. Kontrastem lze zdůraznit důležitá místa, využívá se kontrastů časových, prostorových nebo kontrastů v síle pohybu. Novotná aj. (1998) uvádí využití kontrastů v prostoru, čase a síle.

- kontrasty v prostoru – využívá se střídání pohybů na místě a z místa, s výraznými pohyby směrem ven a zpět do centra, zastavení v určité poloze, střídání vysokých a nízkých poloh skupin cvičenců i jednotlivců, pohyb všemi směry po přímce i křivkách aj. Tyto kontrastní změny udržují pozornost diváků,
- kontrasty v čase – postupné zrychlování a zpomalování pohybů podle hudební předlohy,
- kontrasty v síle – *„Dynamické, silové rozrůznění pohybů udržuje spád a pohybovou zajímavost celé skladby.“ (Novotná aj. 1998, str. 14).* Využívá se náhlé zařazení švihového pohybu mezi pohyby vedené, pauza v řadě švihových pohybů aj.

Princip opakování

Opakování motivů nebo témat, které často navazuje na opakování hudebního motivu. *„Stavebnost hudby využíváme i v pohybové odpovědi, opakováním pohybového motivu.“ (Novotná aj. 1998, str. 15).* V aerobiku se ale vzhledem ke krátké době trvání sestavy příliš nevyužívá, naopak je využití tohoto principu považováno za nežádoucí.

Princip variace

V sestavě by mělo docházet k obměnám motivů, styl a žánr sestavy by ale měly zůstat zachovány. To pomáhá podle Novotné aj. (1998) rozvíjet základní myšlenku nebo námět,

zvyšuje to zajímavost skladby. V aerobiku se jedná o opakování krokových variací a vazeb s obměnou jejich pořadí a se změnou doprovodných pohybů horních končetin.

Požadavky na závodní sestavu ve Fitness Step aerobiku podle Hájkové aj. (2006) jsou :

- maximální variabilita krokových variací,
- variabilita pohybů paží a rukou,
- pohyby trupem a hlavou,
- asymetrické pohyby horních a dolních končetin,
- pohyby v různých rovinách, směrech a orientacích závodníků,
- rovnováha pravé a levé strany těla,
- minimálně tři postavení stepu (na délku, šířku a diagonálně),
- celé pokrytí plochy stepu,
- změny postavení vůči stepu.

2.4.3. Způsoby využití stepu

Step je náradím, bez kterého nelze do soutěže Fitness Step týmů nastoupit. Step je výškově nastavitelný stupínek se třemi možnostmi nastavení výšky. Výšku stepu lze nastavit na 15, 20 a 25 cm. Step je velmi stabilní a bezpečnou cvičební pomůckou s nosností až 110 kilogramů.

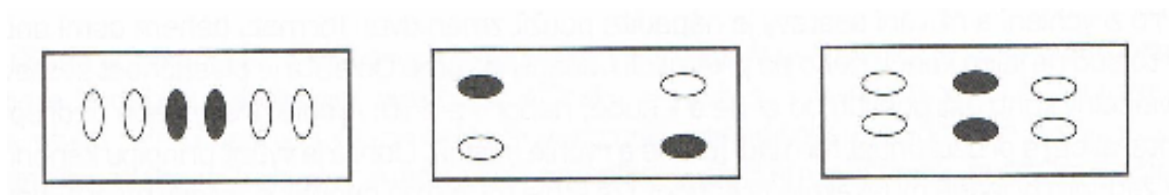


Obrázek č. 2 : Originální step firmy Reebok

Počet stepů závisí na počtu závodníků v týmu. Práce závodníků se stepem je jedním z kritérií hodnocení sestavy. Během dvouminutové závodní sestavy se s ním dá pracovat různými způsoby .

Využití plochy stepu

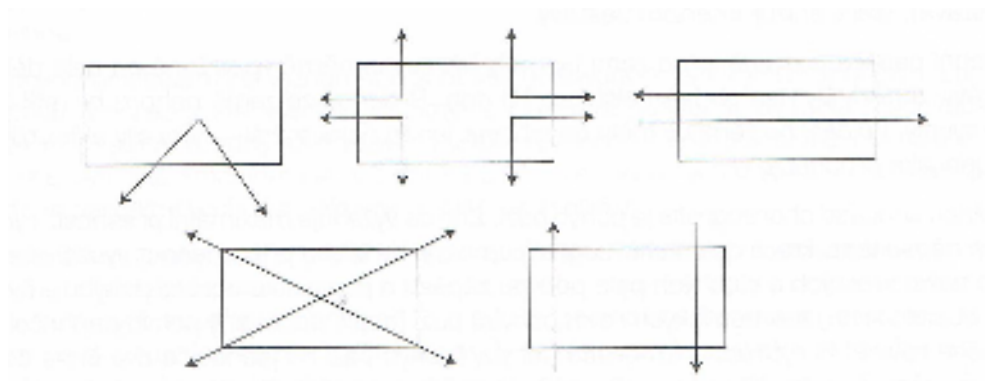
V sestavě je nutno využít celou plochu stepu tak, jak to znázorňuje následující obrázek :
(všechny obrázky použity z knihy J. Hájkové aj., Aerobik – soutěžní formy, 2006)



Obrázek č. 3 : využití plochy stepu – tečky znázorňují postavení chodidel závodníka

Pohyb na stepu

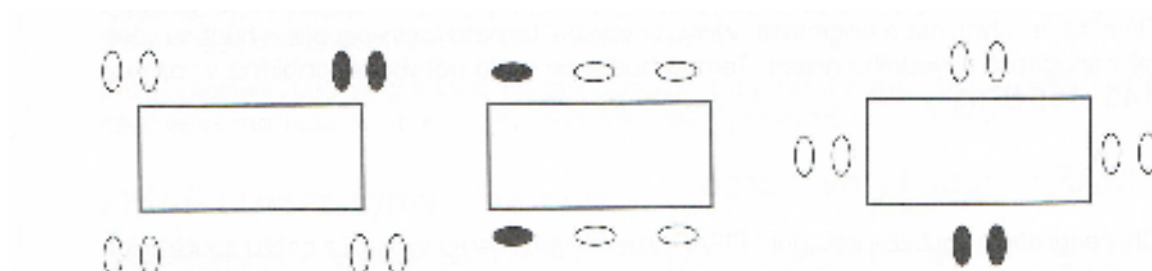
Všechny pohyby využitě v choreografii musí být provedeny správnou technikou a všemi směry :



Obrázek č. 4 : Základní směry pohybů na stepu

Postavení závodníka u stepu

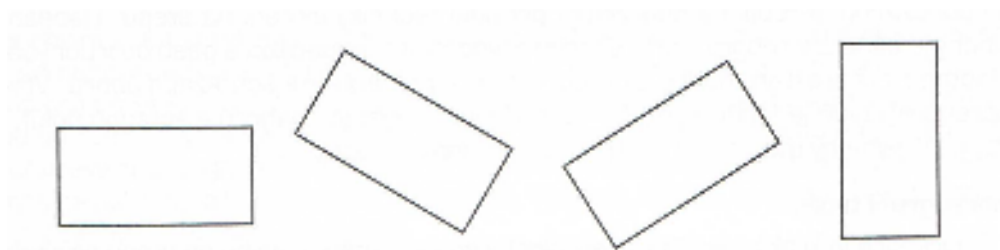
Choreografie musí být vytvořena tak, aby všichni závodníci vystřídali během dvou minut veškeré způsoby orientace ke stepu – čelem, bokem, zády :



Obrázek č. 5 : Postavení závodníka u stepu – tečky znázorňují postavení chodidel závodníka

Postavení stepů

Jak je uvedeno výše, je nutné postavit step alespoň třemi způsoby –jako příklad uvádíme postavení stepu na délku, na šířku a diagonálně.



Obrázek č. 6 : Možnosti postavení stepů

3. CÍLE PRÁCE

Cílem této bakalářské práce je rozbor soutěžních sestav v kategorii Fitness Step Senior dle předem určených kritérií. Tyto sestavy se umístily na prvních třech místech na mistrovstvích České republiky v letech 2002, 2005 a 2008. Na základě tohoto rozboru se dále pokusíme předpovědět vývoj v dané soutěžní disciplíně.

3.1 Úkoly práce

Hlavní úkoly této práce jsou následující

- vysvětlit problematiku soutěžního aerobiku na základě již existujících literárních podkladů,
- opatřit videozáznamy z vybraných závodů MČR z let 2002, 2005 a 2008,
- na základě těchto záznamů provést rozbor vybraných závodních sestav, tj. těch, které se v daném roce umístily na MČR na prvním, druhém a třetím místě,
- porovnat sestavy z jednotlivých mistrovství mezi sebou,
- předpovědět trend, jakým směrem se bude závodní choreografie v kategorii Fitness Step senior v budoucnosti vyvíjet.

4. PRAKTICKÁ ČÁST

4. 1 Způsob shromažďování dat

Pro teoretickou část práce – rešerši - jsem využívala literárních zdrojů z oblasti aerobiku, gymnastiky, pohybové skladby a sportovního tréniku a internetových zdrojů se sportovní tematikou.

Pro praktickou část práce jsem použila videozáznamy ze závodů MČR v letech 2002, 2005 a 2008. Původně jsem místo roku 2002 chtěla zvolit rok 2001, který byl rokem, kdy se poprvé konaly závody ve Fitness Step aerobiku, ale videozáznam, který jsem měla k dispozici, nebyl pro můj rozbor vyhovující. Proto jsem zvolila nejbližší závodní sezónu, tedy rok 2002. Rok 2005 se nachází právě v polovině dosavadní závodní historie a rok 2008 byl prozatím posledním ukončeným závodním rokem. Získané videozáznamy byly analyzovány dle šestnácti předem zvolených kritérií. Kritéria byla následující – počet závodníků v týmu, počet postavení stepů, počet přechodů, počet skoků, počet Power steps, celkový počet High leg kicks, počet High leg kicks vycházející přes skrčené či pokrčené koleno, počet High leg kicks provedených do polohy přednožit povýš, počet High leg kicks provedených do polohy přednožit povýš zevnitř, počet High leg kicks vedených obloukem přes polohu přednožit povýš a přednožit zevnitř do polohy stoj přednožný zevnitř, počet Stepping action, počet cvičení v polohách kleky, sedy, lehy, počet podřepů a dřepů, počet pohybů trupem, počet cvičení zády k divákovi a počet Stop time.

4. 2 Použité metody

4. 2. 1 Pozorování videozáznamů ze závodů MČR v letech 2002, 2005 a 2008

Kritéria, která jsem v sestavách hodnotila, byla určena na základě posledních trendů v závodních sestavách a na základě teoretických východisek z literárních zdrojů.

Jednalo se o –

1. počet závodníků v týmu – povolený počet podle pravidel FISAF je 6 – 8 členů týmu,
2. počet postavení stepů – počet formací, které závodníky ze stepů vytvoří v průběhu předvádění závodní sestavy,

3. počet přechodů – počet výměn závodníků mezi sebou, popř. přechod z jednoho stepu na druhý,
4. počet skoků – jedná se o počet prvků s vysokou letovou fází, kdy není závodník v kontaktu se stepem,
5. počet Power steps – prvky, které zvyšují intenzitu sestavy. Jedná se o náskoky oběma nohama seshora na step různými způsoby. Power step lze uznat, pokud jsou závodníci v dostatečné výšce nad stepem, obvykle okolo 20 cm,
6. celkový počet High leg kicks – jedná se o švihový pohyb dolními končetinami, který lze provádět několika způsoby, -
7. High leg kick vycházející přes skrčení či pokrčení přednožmo – výchozí polohou je skrčení přednožmo a teprve potom dojde propnutí a provedení švihového pohybu. Tento pohyb je zastaven v úrovni pasu závodníka, tedy v poloze přednožit,
8. High leg kick provedený do polohy přednožit povýš – švihový pohyb, ideálně do přednožení vzhůru povýš,
9. High leg kick provedený do polohy přednožit povýš zevnitř – švihový pohyb vedený šikmo vpřed. Některé týmy využívají velké flexibility závodníků a tento švih je u nich prováděn téměř v poloze čistého unožení,
10. High leg kick obloukem – švihový pohyb, který začíná v poloze stoj přednožný dovnitř a je veden obloukem přes přednožení povýš a přednožením zevnitř zpět do výchozí polohy,
11. počet Stepping action – jedná se o počet výstupů na step, kdy dojde k přenesení váhy těla nad úroveň stepu a jejímu rychlému přenesení zpět,
12. počet cvičení v polohách kleky, sedy, lehy – pohybové sekvence, kdy jsou závodníci v kontaktu se stepem jinou částí těla než chodidly. Jedná se o různé typy převalů, sedů, lehů aj.,
13. počet podřepů a dřepů – prvky v sestavě sloužící ke zvýšení její intenzity. Dochází při nich ke snížení těžiště těla. „Podřep je poloha, při níž jsou nohy pokrčeny popř. noha nesoucí hmotnost těla je pokrčena. Stehno s bércelem svírá tupý až pravý úhel.“ „Dřep je poloha, při níž jsou nohy skrčeny nebo noha nesoucí hmotnost těla je skrčena. Rozumí se tím, že stehno s bércelem svírá ostrý úhel.“ (Appelt, K., Horáková, D., Novotný, L., 1989. str. 15) Podřepy a dřepy mohou být prováděny buď snožmo či rozkročmo, nebo např. dřepy přednožné, zánožné či únožné. Při nich je noha nesoucí většinu hmotnosti těla pokrčena, druhá je obvykle napnutá a o základnu se pouze opírá (podle Appelta, K., aj. 1989).

14. počet pohybů trupem – jedná se o prvky, které nejen zvyšují intenzitu sestavy, ale navíc jsou zajímavé i pro oko diváka. Podle Appelta, K., aj. (1989) se jedná o klony trupem (předklon, záklon, úklon), točení trupem (rotační pohyby kolem délkové osy), kroužení a hmitání trupem (oblouky, kruhy) a samostatné pohyby páteře a pánve.
15. počet cvičení zády k divákovi – použití prvků, při kterých jsou cvičenci otočeni zády k divákovi, ať už se jedná o prvky průchozí (obraty aj.) nebo prvky trvající delší dobu. Do této kategorie jsem započítávala pouze prvky, které byly prováděny všemi členy týmu,
16. počet Stop time – při prvcích stop time dojde k úplnému nebo částečnému zastavení pohybu. Často jsou stop time prvky úzce propojeny s hudební předlohou, jejich využití může ozvláštnit sestavu, udělat ji zajímavější. Pokud je ale velký počet těchto prvků v sestavě, může to být považováno za celkové snížení intenzity, což je v tomto případě nežádoucí.

4. 2. 2 Porovnání jednotlivých soutěžních sestav

Po provedení rozborů soutěžních sestav jsem provedla porovnání soutěžních choreografií mezi sebou. Nejprve jsem porovnávala soutěžní sestavy, které byly prezentovány ve stejném roce, tzn. porovnávala jsem zvlášť sestavy z roku 2002, z roku 2005 a z roku 2008. Poté jsem odhadla trend vývoje soutěžních Fitness Step aerobikových sestav v budoucnosti.

5. ROZBOR SOUTĚŽNÍCH SESTAV

5.1 Aerobic a Fitness Open 2002 MČR Kladno

Na základě rozboru videozáznamu MČR z roku 2005 jsem sestavila následující tabulku .

1. MÍSTO – TĚŽKÁ SMĚS II.
2. MÍSTO – SK AEROBIC CLUB IDA ŽĎÁR NAD SÁZAVOU
3. MÍSTO – FITNESS STUDIO ZDENY VITÁKOVÉ

Tabulka č. 1 :

	Název Týmu :	Těžká směs II.	SK aerobic club IDA Žďár n. Sázavou	Fitness studio Zdeny Vitákové
	Choreografické prvky			
1.	Počet závodnic	8	8	8
2.	Počet postavení stepů	6	7	7
3.	Počet přechodů	9	13	9
4.	Počet skoků	1	0	1
5.	Počet Power steps	2	1	4
6.	Počet High leg kicks	7	5	3
7.	- pohyb veden přes skrčení přednožmo	0	3	0
8.	- do polohy před - nožit povýš	4	0	1
9.	- do polohy před- nožit povýš zevnitř	2	1	2
10.	- pohyb veden obloukem	1	1	0
11.	Stepping action	48	55	38
12.	Cvičení v nízkých polohách	2	0	2
13.	Počet podřepů a dřepů	2	1	2
14.	Počet pohybů trupem	3	2	4
15.	Cvičení zády k divákovi	14	15	13
16.	Počet stop time	2	4	1

Zhodnocení sezóny 2002

Sezóna 2002 byla teprve druhým rokem, ve kterém probíhala soutěž ve Fitness Step Aerobiku. Vzhledem k tomu, že tato soutěž teprve začínala, je nutné z dnešního pohledu na některé sestavy pohlížet poněkud s nadhledem. Některé týmy např. použily kostýmy, které by se dnes hodily spíše na soutěž v pódiových skladbách ATS a na soutěži Fitness týmů by jejich použití bylo hodnoceno pravděpodobně negativně. Týmy, které obsadily první tři místa, měly ale sestavy na vysoké úrovni. I když pravidla v tomto roce umožňovala tým složený z pěti až osmi členů, skládaly se všechny tři týmy z osmi závodnic.

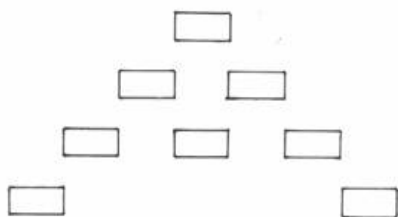
Počet postavení stepů byl u všech týmů poměrně vysoký, šest postavení u prvního týmu a po sedmi u druhého a třetího. V počtu přechodů mezi stepy dominuje tým umístěný na druhém místě, který má o čtyři přechody více než ostatní dva týmy. V roce 2002 se ještě příliš nevyužívaly skoky v sestavě, objevují se spíše vyjimečně, jak dokazuje předchozí tabulka. V počtu Power steps vyniká tým Zdeny Vitákové, který do své sestavy zařadil celkem 4 tyto prvky. Nejpoužívanější variantou švihů byly v sezóně 2002 švihy vedené do polohy přednožit povýš a přednožit povýš zevnitř, švihy vycházející přes skrčení či pokrčení přednožmo a švihy vedené obloukem přes pokrčení přednožmo byly v choreografiích využívány podstatně méně. Současná pravidla doporučují počet Stepping action v sestavě, tento doporučený počet je 60. Ani jedna z těchto tří sestav současné požadavky nesplňuje, nejvíce se této hodnotě blíží sestava týmu Aerobic club IDA. V počtech sedů a kleků a dále v počtu podřepů a dřepů se sestavy na prvním a třetím místě shodují, sestava umístěná na druhé pozici obsahuje méně těchto prvků. V počtu pohybů trupem vyniká tým Zdeny Vitákové, nejvíce Stop time prvků do své sestavy zahrnul tým Aerobic club IDA. V minulosti nebylo použití Stop time prvků považováno za nežádoucí, naopak vhodně zvolené Stop time prvky, které byly dobře spojeny s hudebním doprovodem, dělaly choreografii zajímavější a hodnotnější. V současné době je tento trend opačný, příliš velký počet Stop time je podle rozhodčích nežádoucí, protože dochází ke klesnutí úrovně intenzity sestavy. Pro Step aerobikové soutěžní choreografie je v této době typické velké množství obrátů a prvků, které jsou cvičeny zády k publiku.

1. místo – Těžká směs II.

Sestava tohoto týmu byla na svou dobu na vysoké úrovni. V sestavě použito celkem šesti různých postavení stepů a devíti přechodů mezi nimi. Dále byl použit jeden skok a dva prvky Power steps, což byly prvky, které se v této době ještě příliš nepoužívaly. Z prvních třech sestav je tady nejvyšší množství švihů, které byly na vysoké technické úrovni. Je zde ale nižší počet Stepping action, tzn. 48, což by mohlo být známkou nižší intenzity sestavy. Intenzitu zde naopak zvyšuje zařazení podřepů a dřepů, dále prvky prováděné v nízkých polohách (na stepu) a pohyby trupem. Závodnice zde často využívaly postavení zády k divákovi, což v tomto případě působilo zajímavě a prvky byly zvoleny a zařazeny vhodně. Celá sestava byla zacvičena dynamicky s neklesající intenzitou provedení v závěru sestavy. Postavení stepů při závodním výkonu bylo přesné a téměř bez chyby. Choreograf zde zajímavě pracoval s jednotlivými postaveními a využíval zajímavých přechodů mezi stepy.

Postavení stepů :

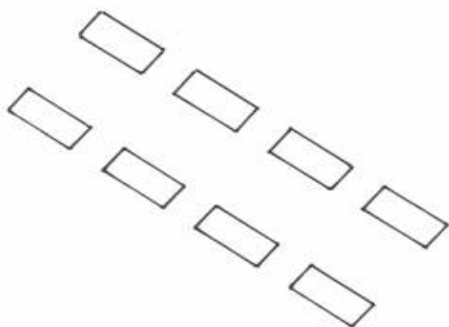
1.



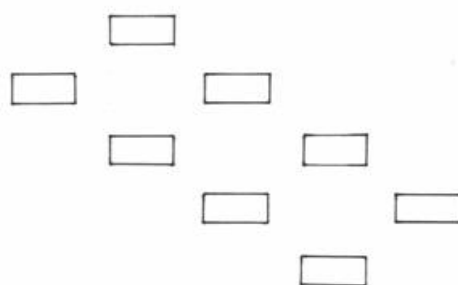
2.



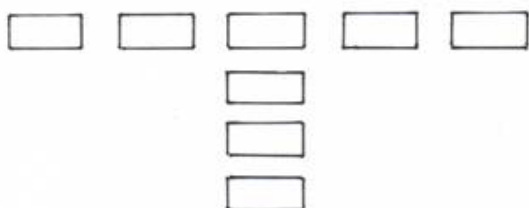
3.



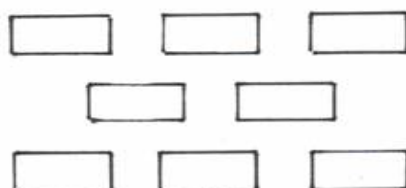
4.



5.



6.

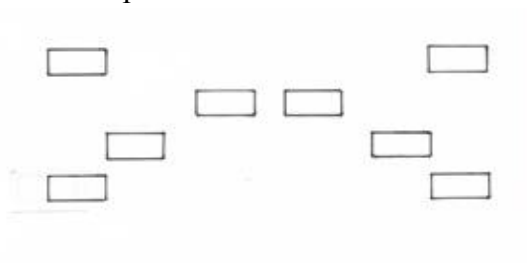


2. místo - SK aerobic club IDA Žďár nad Sázavou

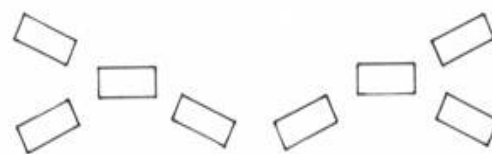
Sestava SK aerobic klubu IDA vyniká velkým počtem přechodů mezi stepy a výměnami závodníků mezi sebou, které jsou velmi variabilní. Dále je tady nejvyšší počet Stepping action, velké množství obrátů a prvků prováděných zády k divákovi. Charakteristická je práce s hudbou, která vedla k zajímavému zařazení Stop time prvků. Hudba i choreografie jsou v tomto případě bez námětu. Pro tuto sestavu je charakteristické kruhové postavení stepů, ze sedmi postavení je kruhového půdorysu využito celkem třikrát a to v závěru sestavy. Je tady využíváno i několika rovin postavení stepů současně, tzn., např. jeden step vodorovně, druhý kolmo k němu.

Postavení stepů :

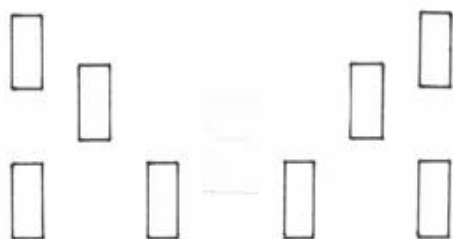
1.



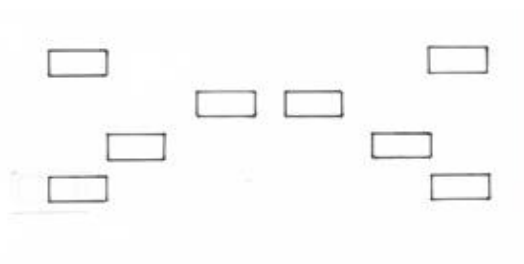
2.



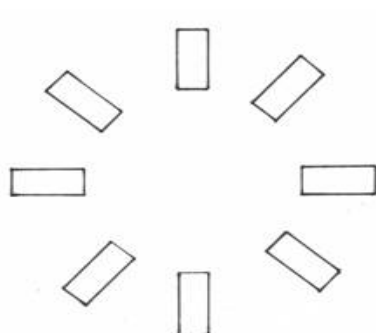
3.



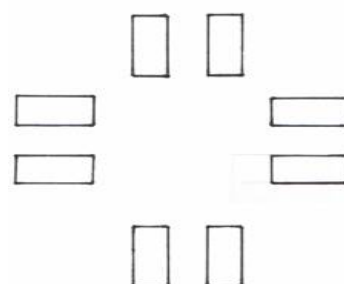
4.



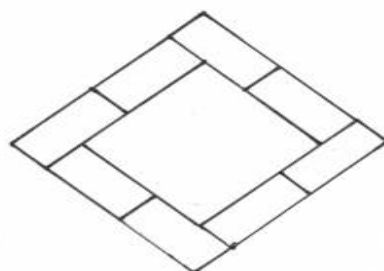
5.



6.



7.

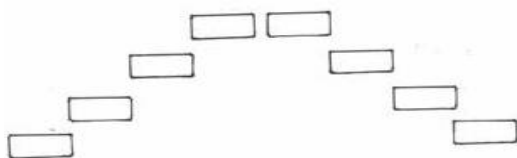


3. místo – Fitness studio Zdeny Vitákové

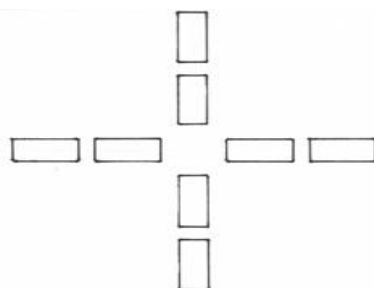
V této sestavě je jako v jediné z těchto tří využito námětu, a to námětu z pohádky Mrazík. To se promítá do použití pohybů, které jsou úzce spojeny s hudebním doprovodem, ne však do výběru závodního oblečení. Choreografie vyniká velkým počtem Power steps, můžeme zde nalézt celkem čtyři. Na druhou stranu se ale závodnice pohybovaly příliš často po zemi bez využití stepu, což vedlo k nízkému počtu Stepping action a v důsledku toho došlo ke snížení intenzity cvičení. Stejně jako u předchozího týmu bylo i zde využito kruhového půdorysu postavení stepů, celkem u dvou postavení. Zajímavým prvkem je poslední postavení, které má tvar půlkruhu otevřeného směrem k publiku. Tento nápad se mi líbil, je ale nutné dobře zvážit výběr prvků, které v tomto postavení využijeme, neboť i u tohoto týmu docházelo v důsledku nevhodně zvolených prvků k občasné desynchronizaci v provedení.

Postavení stepů :

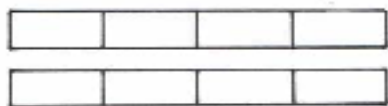
1.



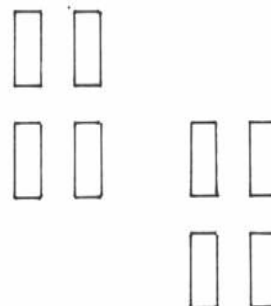
2.



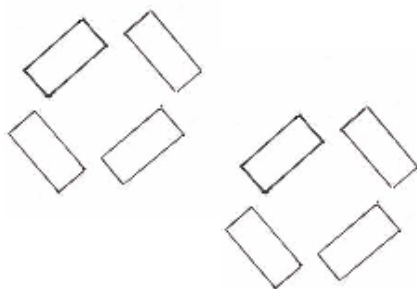
3.



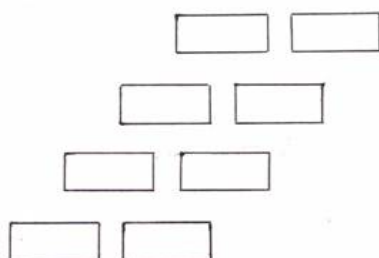
4.



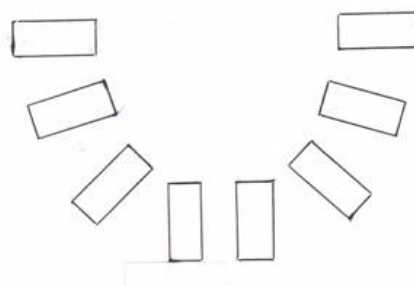
5.



6.



7.



5. 2 Aerobic a Fitness Open 2005 MČR Praha

Na základě rozboru videozáznamu MČR z roku 2005 jsem sestavila následující tabulku .

1. MÍSTO – FITNESS STUDIO ZDENY VITÁKOVÉ

2. MÍSTO – SRC FANATIC HAVLÍČKŮV BROD

3. MÍSTO – TJ SOKOL CHUCHLE

Tabulka č. 2 :

Název Týmu :		Fitness studio	SRC Fanatic	TJ sokol
Choreografické prvky		Zdeny Vitákové	Havlíčkův Brod	Chuchle
1.	Počet závodnic	8	8	8
2.	Počet postavení stepů	6	5	4
3.	Počet přechodů	10	14	11
4.	Počet skoků	1	0	1
5.	Počet Power steps	1	2	0
6.	Počet High leg kicks	6	10	9
7.	- pohyb veden přes skrčení přednožmo	2	1	5
8.	- do polohy přednožit povýš	1	3	0
9.	- do polohy přednožit povýš zevnitř	3	6	2
10.	- pohyb veden obloukem	0	0	1
11.	Stepping action	59	66	57
12.	Cvičení v nízkých polohách	0	0	1
13.	Počet podřepů a dřepů	4	11	5
14.	Počet pohybů trupem	4	0	2
15.	Cvičení zády k divákovi	12	4	11
16.	Počet Stop time	5	1	0

Zhodnocení sezóny 2005

Všechny týmy umístěné na stupních vítězů měly choreografii vytvořenou pro osm závodnic. V tomto roce je ještě využíváno pomalejší hudby, která je pro Step aerobik typická. Celkově ale nelze určit trend, kterým se v tomto roce týmy řídily, choreografie i použitá hudba jsou velmi rozmanité.

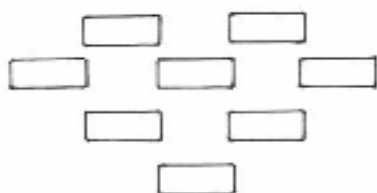
Počet postavení stepů je celkově nižší než v sezóně 2002, maximální počet je šest postavení u týmu umístěného na prvním místě. Počet přechodů naopak mírně vzrostl, nejvíce přechodů má druhý tým a to celkem 14. Skoky se v sezóně 2005 nevyskytují téměř vůbec, využito bylo pouze jednoho skoku a to u týmu Veroniky Vrzbové. Je zde i poměrně nízký počet Power steps, maximální počet v jedné choreografii jsou dva Power steps prvky. Typickým prvkem je švih vedený do polohy přednožit povýš zevnitř, navíc provedený v podřepu. Tyto švihy se objevují zejména v choreografii týmu SRC Fanatic. Výrazně vzrostl počet Stepping action, který se velmi přiblížil již zmíněné doporučené hodnotě (60). Nejvíce Stepping action je v sestavě týmu SRC Fanatic – celkem 66. Pro sezónu 2005 je dále charakteristické úplné vynechání pozic v klecích a sedech, naopak podřepy a dřepy byly využívány ve velké míře, nejvíce jich obsahuje opět choreografie týmu SRC Fanatic. Nejvíce prvků s pohybem trupu využil tým Zdeny Vitákové, který na rozdíl od ostatních dvou navíc využil i Stop time prvky, kterých má ve své choreografii velké množství, celkem pět. Pro první a třetí tým je také typické využití velkého množství obrátů a cvičení zády k publiku, čehož naopak druhý tým využívá velmi málo.

1. místo – Fitness studio Zdeny Vitákové

Fitness studio Zdeny Vitákové je klubem, který se specializuje na soutěžení ve Fitness Step aerobiku a velmi se mu v této oblasti daří. Jeho sestava, použitá v roce 2005, zaujala použitými prvky, které byly velmi těsně spojeny s hudbou. Byly to zejména prvky ve Stop time, dále pak velké množství obrátů a pohyby trupem, které tento tým začal používat jako jeden z prvních vůbec. Byla použita ucelená choreografie, která byla zajímavá pro oko diváka. Závodnice si vybraly hudbu od Tiny Turner, čemuž přizpůsobily i svůj oděv a účes. Dívky působily velmi sympaticky, což přispívalo k celkovému dojmu ze sestavy. Stepové byly v průběhu celé sestavy postaveny velmi přesně, jejich postavení bylo velmi dobře využito. Choreograf zde pracoval se zajímavými přechody a prvky, které dané postavení stepů velmi vhodným způsobem zvýrazňovaly. Typickou formací pro tuto sestavu bylo postavení stepů v řadě, čehož zde choreograf využil třikrát z celkového počtu šesti postavení.

Postavení stepů :

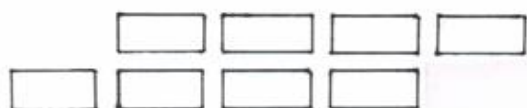
1.



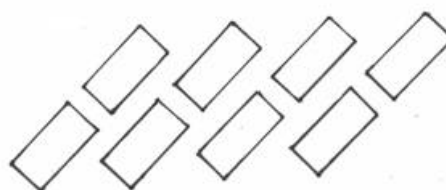
2.



3.



4.



5.



6.

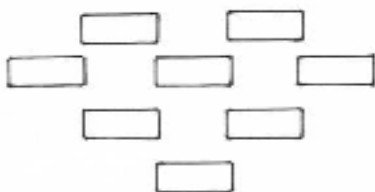


2. místo – SRC Fanatic Havlíčkův Brod

Pokud bychom hodnotili pouze choreografickou složku výkonu, byl tento tým na velmi vysoké úrovni. V jeho sestavě bylo použito velkého množství přechodů, velkého množství Stepping action a mnoho podřepů a dřepů. Typickým prvkem sestav Týmu SRC Fanatic jsou švihy vedené do polohy přednožit povýš zevnitř, kterých bylo použito celkem šest. Tým z Havlíčkova Brodu vynikal vysokou intenzitou předvedení sestavy a zejména přesnými pohyby paží. Tyto pohyby byly spíše jednodušší, ale s dokonalým synchronem, což přispělo kvalitě sestavy. Děvčata zvolila pro svou sestavu monotematickou hudbu bez námětu. V postavení stepů tohoto týmu bylo charakteristické postavení do čtyř řad, které se objevilo ve čtyřech z pěti postavení.

Postavení stepů :

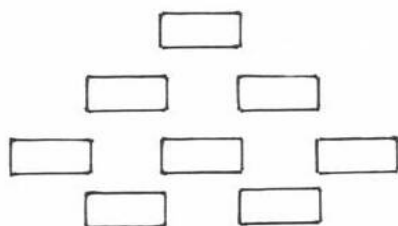
1.



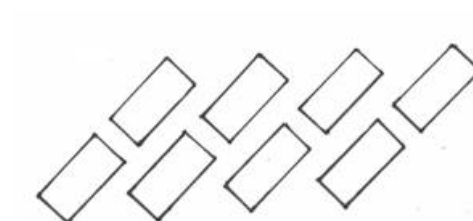
2.



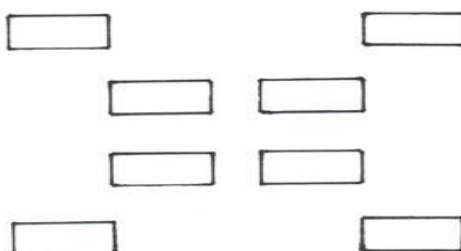
3.



4.



5.

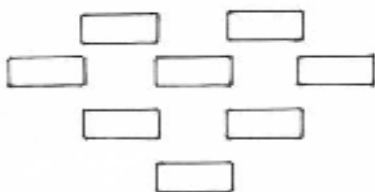


3. místo – TJ Sokol Chuchle, tým Veroniky Vrzbové

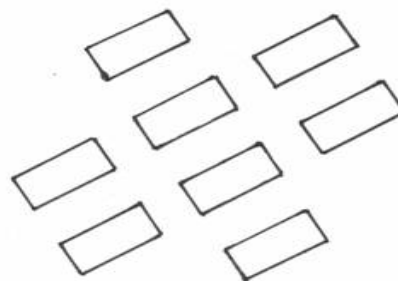
Nejsilnější stránkou týmu Veroniky Vrzbové byl výběr hudby, která byla velmi melodická a líbivá a dále pak vhodný výběr oblečení k této hudbě. V sestavě bylo použito velkého množství obrátů, celkem devíti švihů a pěti podřepů. Přesuny stepů byly spíše jednodušší, což ale nebylo v choreografii na škodu. Sestava působila celistvě, byla zacvičena s velkým nasazením a byla velmi líbivá. Negativně ale působily nepřesnosti v synchronizaci paží závodnic. V této sestavě bylo využito pouze čtyř postavení stepů bez složitých přechodů mezi jednotlivými postaveními.

Postavení stepů :

1.



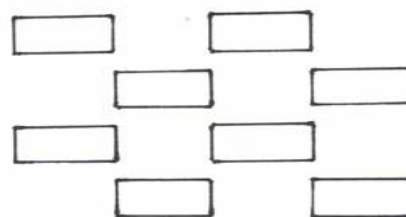
2.



3.



4.



5. 3 Aerobic a Fitness Open 2008 MČR Praha

Na základě rozboru videozáznamu MČR z roku 2008 jsem sestavila následující tabulku .

1. MÍSTO – AEROBIC DANCERS Kladno
- 2 .MÍSTO – FITNESS STUDIO ZDENY VITÁKOVÉ
3. MÍSTO – OXYGEN PŘÍBRAM s. r. o.

Tabulka č. 3 :

Název Týmu :		Aerobik Dancers	Fitness studio	Oxygen Příbram
Choreografické prvky		Kladno	Zdeny Vitákové	s. r. o.
1.	Počet závodnic	8	8	8
2.	Počet postavení stepů	5	5	7
3.	Počet přechodů	19	20	20
4.	Počet skoků	4	3	5
5.	Počet Power steps	5	5	2
6.	Počet High leg kicks	9	10	14
7.	- pohyb veden přes skrčení přednožmo	2	2	4
8.	- do polohy přednožit povýš	3	3	7
9.	- do polohy přednožit povýš zevnitř	3	4	2
10.	- pohyb veden obloukem	1	1	1
11.	Stepping action	64	65	68
12.	Cvičení v nízkých polohách	1	2	0
13.	Počet podřepů a dřepů	9	12	7
14.	Počet pohybů trupem	4	7	2
15.	Cvičení zády k divákovi	4	4	4
16.	Počet stop time	0	0	0

Zhodnocení sezóny 2008

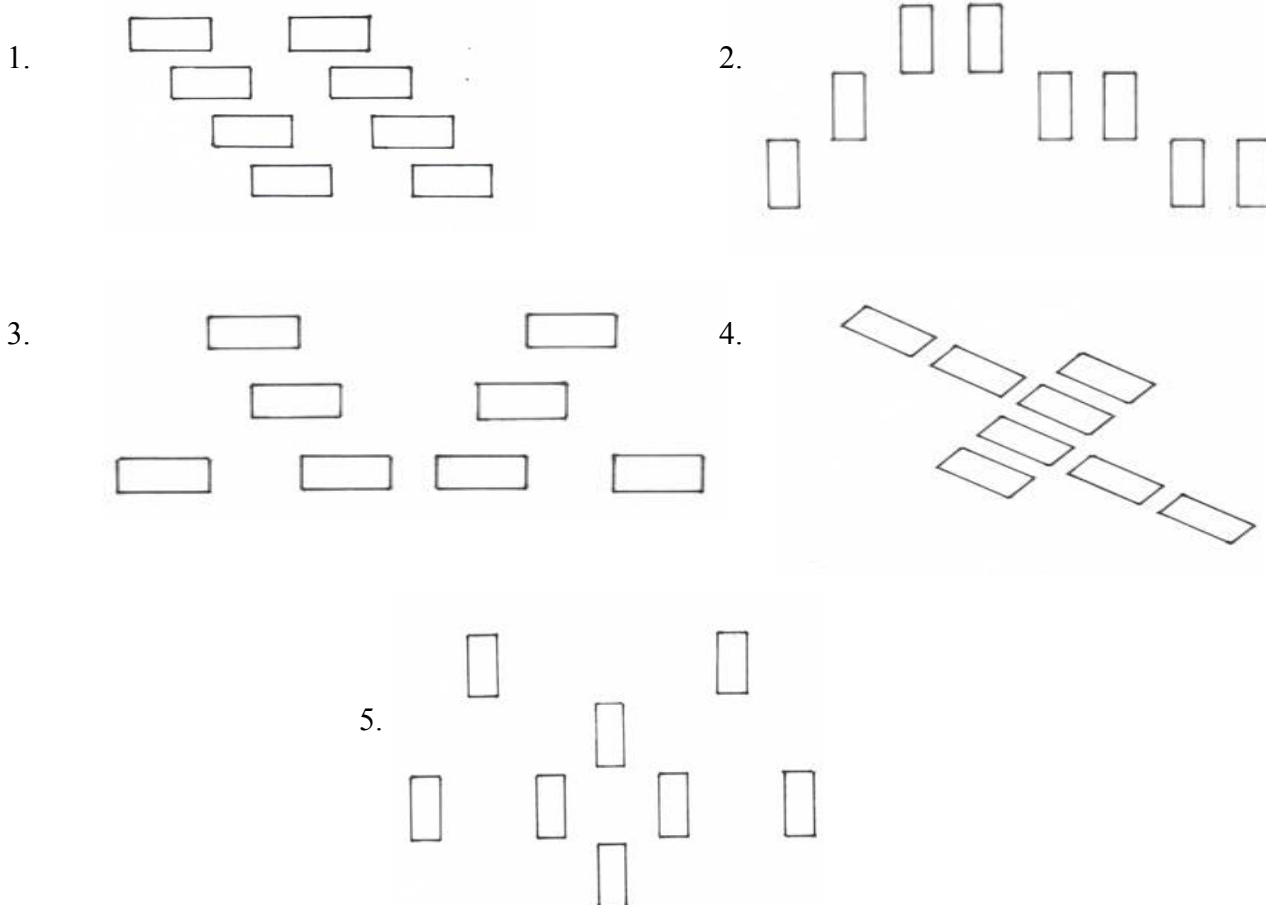
Ve všech týmech umístěných na prvních třech místech byl plný počet závodníků, vždy se jednalo o dívky. Tyto sestavy mají dále společné to, že je u všech dodržen doporučený počet Stepping action, tzn. minimálně 60. Dalším společným prvkem je počet Stop time v sestavách, v tomto případě choreografové nepoužili Stop time ani jednou v žádné ze sestav. Poslední věcí, společnou pro všechny choreografie je počet cvičení, která závodnice prováděly zády k divákům, a to celkem 4. Každý tým má dále svoje vlastní charakteristiky, které jsou pro jeho sestavy typické.

V počtu postavení stepů zde vyniká tým Oxygen Příbram, který jich má ve své sestavě sedm, narozdíl od ostatních dvou týmů, jejichž sestavy obsahují pět postavení stepů. Počet přechodů je u všech tří sestav velmi vysoký, a to 19 – 20. Charakteristické je, že se počet skoků od poslední hodnocené sezóny mnohokrát zvýšil, pět skoků má např. choreografie týmu Oxygen Příbram, tři skoky Fitness studio Zdeny Vitákové a čtyři skoky Aerobik Dancers Kladno. Typický je dále velký počet Power steps, u dvou sestav najdeme pět Power steps prvků, u další sestavy pouze dva. Počet švihů zhruba odpovídá počtům z roku 2005, pohybuje se od devíti do čtrnácti, přičemž nejčastější jsou švihy vedené do polohy přednožit povýš a přednožit povýš zevnitř, každá z těchto tří sestav dále obsahuje jeden švih vedený obloukem. Počet Stepping action u všech týmů převyšuje doporučenou hodnotu. Na rozdíl od sezóny 2005 došlo k úbytku prvků cvičených zády k divákům, ve všech sestavách se závodnice otočily pouze čtyřikrát. Dále úplně vymizelo používání Stop time prvků. Počet prvků prováděných v klecích a sedech je individuální, u týmu Zdeny Vitákové můžeme nalézt dva takové prvky, u dívek z Oxygenu Příbram ani jeden. Naopak podřepy a dřepy zůstávají ve vysokých počtech, tým Aerobik Dancers Kladno jich do sestavy zahrnul 9, Zdena Vitáková 12 a Oxygen Příbram 7. V počtech pohybů trupem dominuje sestava Zdeny Vitákové, kde je použito celkem sedmi různých vln a úklonů.

1. místo – Aerobik Dancers Kladno

Tento tým se na MČR 2008 umístil na prvním místě. Při rozboru choreografie jsem ale zjistila, že nebyl nejlepší ani v jednom ze sledovaných bodů, ale pohyboval se v průměrných hodnotách. Pro sestavy týmu Aerobik Dancers Kladno je charakteristické vysoké tempo cvičení, dále pak zajímavá a výrazná hudba, tentokrát v latinských rytmech, a v neposlední řadě krásné a nápadité závodní oblečení. Sestava je vždy zacvičena s plným nasazením, prvky jsou prováděny precizně a nelze najít výraznější chyby v technice. Velkou výhodou týmu je výborná synchronizace pohybů všech závodnic, na kterém je postavena kvalita výkonu. Důležitou věcí, která celý výkon ještě podtrhuje, je podobný vzhled a somatotyp závodnic. Celkově je choreografie postavena velmi kvalitně, obsahuje celkem devět švihů, velký počet Power steps, skoky, které jsou charakteristické právě pro tento tým, jsou zde použity variabilní přechody mezi stepy. Zajímavým prvkem v sestavě je způsob cvičení v nízké poloze. Byla zde využita forma kleku, kterou dosud nepoužil žádný jiný tým na české aerobikové scéně. Aerobik Dancers Kladno je týmem, který je originální a který již pár let určuje na poli českého soutěžního aerobiku sportovní trendy. Postavení stepů tohoto týmu je velmi přesné a precizní, zaujalo mě druhé postavení, které je asymetrické, což není úplně obvyklé.

Postavení stepů :

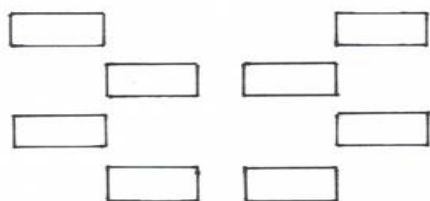


2. místo – Fitness studio Zdeny Vitákové

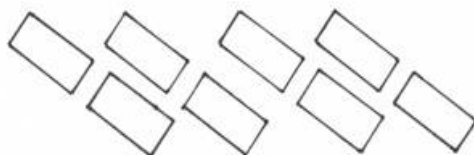
Pro choreografie tohoto týmu je typický dokonalý soulad pohybů s hudbou, dále pak velký počet Power steps, typické jsou dále podřepy a dřepy, kterých je zde hojně využíváno, a velký počet pohybů trupem, zejména vln v čelné i bočné rovině. Tyto prvky zvyšují významným způsobem intenzitu sestavy. Z prvních třech týmů na MČR je tady použito nejvíce prvků prováděných v nízkých polohách (kleky, sedy a lehy na stepu). Závodnicím to velmi slušelo, vybraly si výrazný dres v kombinaci černé, bílé a červené barvy a všechny působily velmi sympaticky. Jejich sestava je zacvičena velmi dynamicky, bez výrazných známek únavy. Charakteristické pro tento tým je třetí postavení stepů, již zmiňované postavení v řadě.

Postavení stepů :

1.



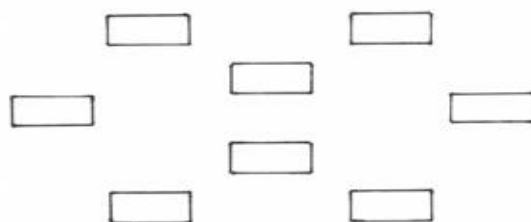
2.



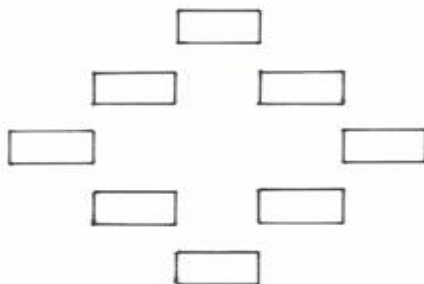
3.



4.



5.

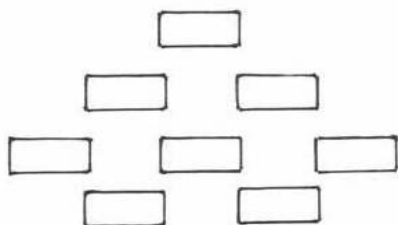


3. místo – Oxygen Příbram s. r. o.

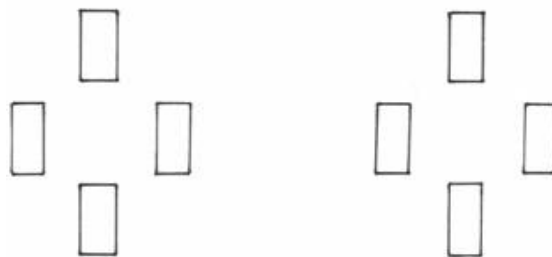
Třetí tým na MČR by podle mnou zvolených kritérií měl obsadit první místo, pokud bychom hodnotili pouze choreografickou složku závodního výkonu. V jeho sestavě je největší množství postavení stepů, největší počet skoků, velké množství přechodů mezi stepy a jednoznačně nejvyšší počet švihů, což je pro tento tým velmi typické. Dále lze jako další klad uvést nejvyšší počet Stepping action, a to 68. Děvčata také cvičí s velkým nasazením, mají krásný výraz a výbornou synchronizaci v provedení pohybů. Typické jsou pro tento tým sekané pohyby pažemi bez použití pohybů prstů, což dodává již zmíněný pocit výborného synchronu. Tempo cvičení je také velmi vysoké a celá sestava vyniká velkou intenzitou. Jako jediný tým z prvních třech na MČR 2008 měl Oxygen Příbram choreografii bez námětu.

Postavení stepů :

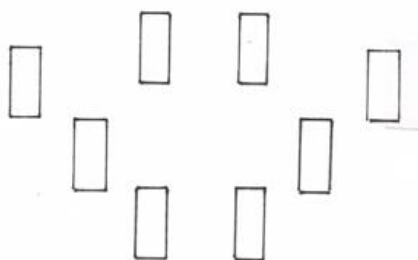
1.



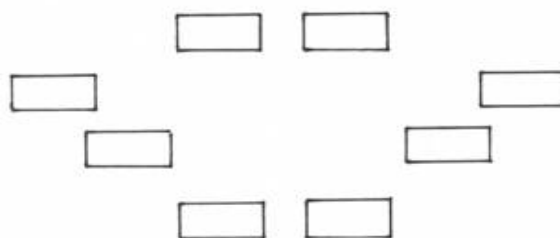
2.



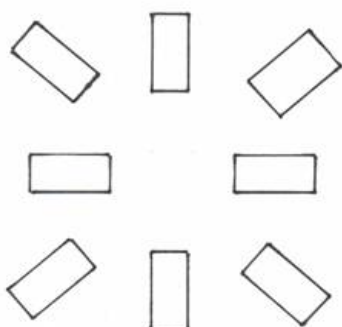
3.



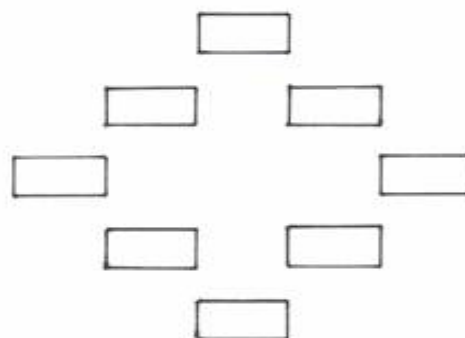
4.



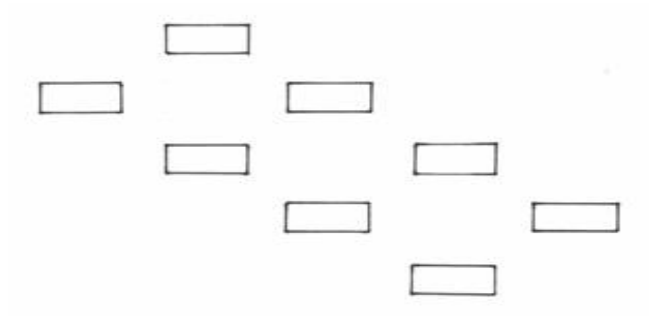
5.



6.



7.



6. SHRNUÍ VÝSLEDKŮ

Po provedení všech rozborů jsme dospěli k následujícím výsledkům :

- v roce 2002 zvítězil v kategorii Fitness Step aerobik Senior tým Těžká směs II. Na druhém místě skončil tým SK aerobic club IDA Žďár nad Sázavou, třetí místo obsadila děvčata z Fitness studia Zdeny Vitákové,
- v roce 2005 zvítězila sestava týmu z Fitness studia Zdeny Vitákové, na druhém místě skončily dívky z SRC Fanatic Havlíčkův Brod. Třetí příčka patřila týmu TJ sokol Chuchle Veroniky Vrzbové.
- v poslední hodnocené sezóně, roku 2008, bylo umístění týmů následující – první místo patřilo Aerobic Dancers Kladno, druhé Fitness studiu Zdeny Vitákové a třetí příčku obsadily dívky z klubu Oxygen Příbram s. r. o.

Na základě předem určených kritérií jsme dospěli k těmto závěrům :

1. kritérium – počet závodníků v týmu

Ve všech vysoce ohodnocených sestavách cvičil plný počet závodnic, tzn. 8. Z toho lze vyvodit, že tento počet závodníků je pro soutěžní choreografii nejvýhodnější. Choreograf může zařadit zajímavé prvky, které vyniknou ve vyšším počtu cvičících, zejména kánony, může i lépe využít vyhrazený prostor. Sestava vypadá na první pohled živěji, závodní plocha je zaplněnější a divák má pocit, že se toho na závodní ploše odehrává více, než kdyby bylo závodníků šest.

2. kritérium – počet postavení stepů

V hodnocených sestavách se počty postavení stepů pohybovaly od čtyř do sedmi. Tento počet je závislý zejména na zvoleném hudebním doprovodu. Zajímavostí je, že pouze v roce 2005 zvítězil tým, jehož sestava obsahovala v daném roce nejvyšší počet postavení z námi hodnocených sestav. Vyplývá z toho, že počet postavení stepů není pro celkové hodnocení sestavy rozhodující.

3. kritérium – počet přechodů

Počet přechodů závodnic v sestavě se v roce 2002 pohyboval v rozmezí 9 - 13, v roce 2005 mezi 10 - 14 a v roce 2008 se v sestavách objevovalo 19 - 20 přechodů. Je zde velmi výrazný nárůst počtu přechodů v sestavách v průběhu soutěžní historie. Zajímavostí je, že týmy umístěné na prvních místech opět nevynikají nejvyšším počtem přechodů, pohybují se v průměrných hodnotách.

4. kritérium – počet skoků

V roce 2002 použili choreografové v sestavách 0 - 1 skok, v sezóně 2005 opět 0 - 1 skok. Významný nárůst byl zaznamenán v roce 2008, kdy bylo v choreografiích použito 3 - 5 skoků. V prvních dvou hodnocených sezónách zvítězil tým, v jehož sestavě se skok objevil, v roce 2008 to byl tým s průměrným počtem skoků, tzn. se čtyřmi skoky.

5. kritérium – počet Power steps

V počtu Power steps v sestavách dochází k zajímavému vývoji. Na začátku soutěžení ve Fitness Step aerobiku byly prvky Power steps využívány hojně, v sezóně 2002 to byly 1 - 4 prvky Power steps. O tři roky později choreografové od zařazování Power steps do sestav ustoupili, což se promítlo v počtech Power steps v sestavách, napočítali jsme pouze 0 - 2 takové prvky. O další tři roky později se Power steps staly oblíbenou součástí choreografií, závodnice prováděly 2 - 5 Power steps prvků, což vedlo ke zvýšení intenzity sestav.

6. kritérium – celkový počet High leg kicks

Počet High leg kicks v závodních skladbách roste sezónu od sezóny, což se promítá i v našich rozborech. Rok 2002 nabídl divákům 3 - 7 High leg kicks, rok 2005 6 - 10 těchto prvků a rok 2008 9 - 14 High leg kicks v každé ze sestav. Opět se jedná o prvky zvyšující intenzitu sestavy, čehož v současných skladbách využívají choreografové nejlepších klubů u nás.

7. – 10 kritérium – variabilita provedení High leg kicks

Používání jednotlivých druhů High leg kicků je individuální pro každý tým. Např. High leg kick provedený do polohy přednožit povýš zevnitř je typickým prvkem ve skladbách týmu Oxygen příbram s. r. o. Obecně platí, že nejlepších umístění dosahují týmy, které ve svých sestavách využívají různé typy High leg kicků a přitom je jejich technická úroveň velmi vysoká.

11. kritérium – počet Stepping action

Počet Stepping action se stejně jako počet dalších prvků navyšujících intenzitu sestavy neustále zvyšuje, dokládá to i náš rozbor. V roce 2002 jsme v sestavách napočítali 38 - 55 Stepping action, v roce 2005 se počet zvýšil na 57 - 66 a v roce 2008 došlo k dalšímu zvýšení na 64 - 68 Stepping action. K tomuto navýšení dochází postupným odstraňováním cvičení na zemi bez využití výstupů na step a sestupů z něj. Sestava je v současné době považována za dostatečně intenzivní, pokud obsahuje alespoň 60 Stepping action.

12. kritérium – počet cvičení v polohách kleky, sedy, lehy

Počet prvků cvičených v nízkých polohách – kleků, sedů a lehů – se nijak výrazně nezměnil. V roce 2002 týmy do sestav zařadily 0 - 2 tyto prvky, v roce 2005 se objevil 0 - 1 prvek v nízké poloze a v roce 2008 opět 0 - 2 tyto prvky. I když se jedná opět o prvky ovlivňující intenzitu, můžeme říct, že k nárůstu jejich používání nedošlo z toho důvodu, že jejich zařazení do choreografie je složitější a provedení často trvá delší dobu, než by bylo nezbytně nutné. Toho důvodu jsou v současnosti oblíbenější podřepy a dřepy, které mají stejný účel.

13. kritérium – počet podřepů a dřepů

U podřepů a dřepů v sestavách došlo ke stejnému vývoji jako u dalších prvků ovlivňujících intenzitu sestav. Sestavy sezóny 2002 obsahovaly 1 - 2 podřepy a dřepy, o tři roky později narostl počet těchto prvků velmi výrazně na 4 - 11. V roce 2008 jsme zaznamenali další nárůst, ve skladbách se tehdy objevilo 7 - 12 podřepů a dřepů. Na změny poloh těžiště se klade v hodnocení skladeb v současné době velký důraz. V kvalitní skladbě dochází k tomu, že závodnice přecházejí z jedné polohy těžiště těla do druhé v rychlém sledu.

14. kritérium – počet pohybů trupem

V hodnocení počtu pohybů trupem nelze dojít k jednoznačnému závěru, mění se sezónu od sezóny. V roce 2002 byly zařazeny 2 - 4 pohyby trupem, v roce 2005 jsme napočítali 0 - 4 pohyby trupem a v roce 2008 2 - 7 pohybů trupem. Opět se zde projevuje charakteristika jednotlivých týmů, používání vln, kruhů trupem a úklonů je např. typické pro závodnice z Fitness studia Zdeny Vitákové.

15. kritérium – počet cvičení zády k divákovi

Prvků tohoto charakteru došlo naopak ke stagnaci. Rok 2002 přinesl 13 – 15 různých prvků cvičených zády k publiku, v roce 2005 se jejich počet snížil na 4 – 12. V roce 2008 byl počet těchto prvků pro všechny týmy shodný, v každé ze sestav se objevily 4 prvky cvičené zády k divákům. Ke snižování počtu prvků cvičených zády k publiku dochází z toho důvodu, že se v současnosti klade důraz na kontakt cvičenců a diváků ale i cvičenců a rozhodčích. Divákův prožitek umocňuje pohled do obličejů závodníků, umožňuje sledovat jejich výraz a emoce. Vhodně zařazené cvičení zády, např. obrat nebo cvičení poloviny týmu čelem vzad, naopak působí velmi zajímavě, proto nedochází k úplnému vyřazení těchto prvků ze sestav.

16. kritérium- počet Stop time

Prvky Stop time jsou v současné době považovány za spíše nežádoucí, jak vyplývá z našeho rozboru. I když v sezóně 2005 tomu ještě tak nebylo. V sestavách z roku 2002 jsme napočítali 1 - 4 Stop time prvky, v roce 0 - 5 , přičemž pět Stop time obsahovala sestava vítězného týmu Zdeny Vitákové. Nutno ovšem říci, že všechny zařazené Stop time prvky byly velmi vhodně a zajímavě spojeny s hudebním doprovodem, což bylo jedním z důvodů, proč zvítězila právě tato skladba. Sezóna 2008 nenabídla divákům ani jeden prvek ve Stop time. Jak jsme uvedli na začátku, jsou tyto prvky považovány za nežádoucí proto, že údajně snižují intenzitu sestavy.

7. DISKUZE

Námi zvolená tematika bakalářské práce se týká choreografické složky sestav ze soutěžní kategorie Fitness Step aerobik Senior. Výsledky rozborů ukázaly, že závodní sestavy nelze hodnotit pouze podle jejich choreografické složky. Stejně důležitou, v mnoha případech i důležitější, složkou hodnocení, je technická úroveň sestavy i všech závodníků v týmu. Určitá část hodnocení skladby je ovlivněna i složkou uměleckou, tzn. výběrem hudby, kostýmem a výrazem cvičících. Celkové hodnocení závodních skladeb nemůže být i přes veškerou snahu plně objektivní, neboť závodní výkon nelze změřit, je hodnocen subjektivně, tzn. záleží zde na názoru každého rozhodčího. I přesto jsme se pokusili na základě předem zvolených šestnácti kritérií porovnat choreografii jednotlivých skladeb mezi sebou a odhadnout, kam bude směřovat vývoj této sportovní disciplíny v budoucnu.

Na soutěžích se nejlépe umísťovaly skladby, které byly cvičeny osmi cvičenci a které obsahovaly pět až šest formací stepů. Optimální počet přechodů nelze určit, obecně lze ale říci, že větší množství přechodů závodníků mezi stepy je hodnoceno kladně. Za kladné je dále považováno zařazení většího množství prvků, které zvyšují intenzitu sestavy. Patří sem skoky, podřepy, dřepy, Power steps, pohyby trupem a prvky cvičené v nízkých polohách, jako jsou sedy, kleky a lehy. Pokud jsou v sestavě zařazeny High leg kicks, je nutné dbát na to, aby jejich provedení bylo variabilní. Tzn. že by se v sestavě mělo objevit několik typů High leg kicks a zároveň několik jejich výškových úrovní. Úspěšné skladby vždy obsahovaly v dané sezóně průměrný počet Stepping action (z námi hodnocených skladeb), v současné době mají ale všechny úspěšné skladby více než 60 Stepping action. Z toho logicky vyplývá, že je omezována choreografie cvičená na zemi, bez použití stepu. Tím je zabráněno poklesnutí intenzity cvičení v průběhu sestavy.

Z námi provedených rozborů vyplývá, že je při tvorbě choreografie nutné vyvarovat se několika věcí. Choreograf by měl dbát na to, aby vytvořená skladba nebyla pro cvičence příliš náročná a byla vytvořena tak, aby ji zvládli zacvičit všichni členové týmu. Je nutné vyvarovat se delším pasážím cvičeným bez použití stepů, tzn. bez Stepping action. Současné trendy v soutěžní Step aerobikové choreografii nedovolují větší množství prvků cvičených zády k divákům. Velké množství těchto prvků způsobí, že dojde ke ztrátě očního kontaktu mezi obecenstvem a závodníky. Dalšími prvky, které jsou choreograficky zajímavé, ale v současné době se téměř nevyužívají, jsou prvky Stop time. V sezóně 2008 nebyly v sestavách dokonce

využity vůbec. Domníváme se, že nejsou zařazovány z toho důvodu, že se choreografové obávají, aby na ně nebylo pohlíženo jako na prvky snižující intenzitu cvičení. Podle našeho názoru je ale vhodně zařazený prvek Stop time, který zapadá do hudebního doprovodu, zajímavou choreografickou záležitostí, která intenzitu cvičení nesnižuje. Vzhledem k tomu, že k zastavení pohybu dojde na velmi krátký časový úsek (často se jedná o vteřinu), je intenzita cvičení zachována, pokud nedojde dokonce k jejímu zvýšení. Při provádění tohoto prvku dojde k úplnému zastavení pohybu, který byl v předchozích vteřinách prováděn maximální intenzitou. Po tomto zastavení následuje okamžité uvedení těla do pohybu, který je opět prováděn maximální intenzitou. Domníváme se, že obavy ze snižování intenzity cvičení nejsou v tomto případě na místě, pokud není Stop time prvků zařazeno velké množství.

Jak jsme již uvedli výše, nelze soutěžní skladby hodnotit pouze podle jedné složky výkonu. Tým může mít velmi kvalitní choreografii, ale jeho závodníci budou na nedostatečné technické úrovni, proto nelze pomýšlet na vysoké umístění v soutěži. Pokud bude tým na vysoké technické úrovni a bude mít i kvalitní choreografii, ale bude chybět nápaditost při volbě hudby a kostýmů, opět nelze počítat s vítězstvím. Fitness Step aerobik je disciplínou, která je divácky atraktivní, proto nelze opomíjet výraz závodníků a jejich prožívání při předvedení sestavy. Sestava nesmí diváky nudit.

Kvalitní choreograf musí dokonale znát pravidla příslušné sportovní disciplíny, měl by znát tým, pro který skladbu tvoří a měl by spolupracovat s trenérem a závodníky tak, aby byli s finální podobou skladby spokojeni všichni. Měl by mít dostatečnou představivost a nápaditost, jeho skladby by měly být pokud možno originální a zajímavé pro oko diváka. K tomu, aby český soutěžní aerobik udržel krok s tím světovým, je nutná účast na mezinárodních seminářích a kongresech věnovaných choreografii. Toho využívají čeští tanečníci a choreografové v hojné míře a i díky tomu je český aerobik neustále na špičce na evropských i světových soutěžích.

7.1 Odhad budoucího vývoje choreografií v soutěžním Fitness Step Aerobiku

Z námi provedeného rozboru, ve kterém jsme hodnotili šestnáct předem zvolených kritérií v choreografických složkách námi vybraných skladeb, se pokusíme odhadnout budoucí vývoj choreografie v závodním Fitness Step aerobiku. Tento rozbor jsme provedli celkem na devíti skladbách, a to z roku 2002, 2005 a 2008. Vždy jsme hodnotili pouze sestavy umístěné na prvních třech místech na MČR v příslušném roce.

Z provedeného rozboru lze odhadnout budoucí vývoj takto :

- nejdůležitějším kritériem hodnocení sestav ve Fitness Step aerobiku se stane intenzita. Už v současných sestavách se na ni klade velmi velký důraz, často na úkor ostatních zajímavých prvků. Z toho vyplývá, že se sestavy budou v budoucnu skládat téměř jen z prvků zvyšujících intenzitu cvičení. Mezi takové prvky patří skoky, Power steps, podřepy, dřepy, pohyby trupem, cvičení v nízkých polohách (sedy, kleky, lehy aj.), High leg kicks a další,
- ze sestav úplně zmizí prvky Stop time, na které je už v současnosti pohlíženo jako na prvky snižující intenzitu cvičení,
- tempo hudebního doprovodu se zvýší, což ale nedovolí využívat některé kroky charakteristické pro step aerobik, zejména kroky tanečního charakteru,
- začnou se více využívat prvky, které v současnosti již využívají závodnice v kategorii Fitness Aerobic. Jedná se zejména o skoky, které byly do této kategorie původně převzaty ze sportovního aerobiku (Front split aj.). Kromě skoků ze sportovního aerobiku začnou závodnice ve Fitness Step aerobiku používat častěji prvky ukazující flexibilitu závodnic. Kromě již běžně využívaných High leg kicks se v sezóně 2008 už objevil prvek Needlepoint (tzv. Íčko). Tento trend bude pokračovat i v budoucnu,
- výrazně se zvýší počet Power steps v sestavách, protože se choreografové budou snažit najít způsob, jakým ještě více zvýšit intenzitu cvičení,
- ze sestav úplně vymizí dlouhé přechody mezi stepy a cvičení mimo step, čehož se příliš nevyužívá už v současnosti. Takto prováděné přechody a prvky cvičené bez výstupu na step a sestupu z něj totiž snižují celkový počet Stepping action, jejichž počet je jedním z kritérií určujících konečné umístění sestavy,
- sestavy se svým celkovým charakterem začnou více podobat sestavám z Fitness aerobiku.

8. ZÁVĚR

Vybraná problematika práce se týká choreografické složky sestav ze soutěžní kategorie Fisaf Fitness step aerobik. Cílem naší práce byl rozbor choreografií celkem devíti sestav. Zvolili jsme si sestavy umístěné na prvních třech místech na MČR v letech 2002, 2005 a 2008. Rozbor jsme provedli na základě předem určených šestnácti kritérií a po provedení rozborů jsme se pokusili předpovědět vývoj soutěžní disciplíny Fisaf Fitness Step aerobik Senior.

K dosažení cílů práce jsme využili metody shromažďování informací z literárních podkladů a dále pozorování videozáznamů z námi vybraných závodů. Tyto videozáznamy jsme analyzovali podle předem určených kritérií.

Závěrem lze říci, že soutěžní disciplína Fisaf Fitness Step aerobik Senior je disciplínou, která je nejen divácky atraktivní, ale i disciplínou velmi náročnou pro závodníky. Soutěžní výkon je multifaktorální, tzn. že závodníci musí vynikat v několika oblastech – v oblasti kondičních schopností (krátkodobá vytrvalost, síla, reakční rychlost), v oblasti flexibility, dále musí být dobře psychicky připraveni a navíc mít sportovně atraktivní vzhled. Choreografická složka je v sestavě jednou z nejdůležitějších součástí, bez kvalitní choreografie nelze očekávat dobré umístění v soutěži. Sestavy ale nelze hodnotit pouze na základě rozboru choreografií, je nutno všimnout si technické a fyzické úrovně všech závodníků, jejich synchronizace, výrazů, závodního oblečení i výběru hudební předlohy a toho, jak je pohyb s hudbou spojen. Důležitá je originalita, snaha přijít s něčím novým a pro diváky zajímavým. Přitom všech je ale nutné dodržování pravidel sportovní disciplíny.

Mně samotné tato práce přinesla celou řadu zajímavých poznatků a doufám, že tomu tak bude i u ostatních trenérů a choreografů, kteří budou tuto práci číst.

9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Olympia, Praha. 1989
2. APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a praxi, 1. část*. Ústřední škola České obce sokolské, Praha. 1995
3. COOPER, K. H. *Aerobní cvičení*. Olympia, Praha. 1970
4. COOPER, K. H. *Aerobický program pro aktivne zdravie*. Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava. 1986
5. DOVALIL, J. aj. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, Praha. 2005
6. FISAF. *Fitness teams championships and Hip hop teams championships, technická pravidla*, 2008 – 2009
7. FISAF. *Fitness teams championships and Hip hop teams championships, technical regulations*, 2007
8. HÁJKOVÁ, J. aj. *Aerobik, soutěžní formy*. Grada, Praha. 2006
9. HAVLÍČKOVÁ, L. *Fyziologie tělesné zátěže*. Karolinum, Praha. 1997
10. JANSÁ, P., DOVALIL, J. aj. *Sportovní příprava. Vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Centrum celoživotního vzdělávání UK FTVS, Praha. 2009
11. KARASOVÁ, L. *Analýza choreografie sestav Fitness družstev junior aerobik*. Diplomová práce, FTVS UK, Praha. 2006

12. KOBELKOVÁ, T. *Problematika tvorby pohybových skladeb pro soutěže Aerobik Team Show*. Bakalářská práce, FTVS UK, Praha, 2009
13. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická průpra a sportovce*. Grada, Praha. 2004
14. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Grada, Praha. 2006
15. MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*. Grada, Praha. 2001
16. MIHULE, J., ŠŤASTNÁ, D. *Rytmická gymnastika*. Univerzita Karlova, Praha. 1993
17. NOSÁL, Š. *Choreografia ľudového tanca*. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava. 1984
18. NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*. Karolinum, Praha. 1999
19. NOVOTNÁ, V., CHROUSTOVÁ, M., MOTLÍKOVÁ, J. *Tvorba pohybové skladby*. Česká asociace Sport pro všechny, Praha. 1998
20. SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik – kompletní průvodce*. Grada, Praha. 2008
21. SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Karolinum, Praha. 2005
22. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Karolinum, Praha. 2006
23. VANĚK, M. aj. *Psychologie sportu – rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Olympia, Praha. 1984

Elektronické zdroje:

www.csae.cz

www.caspv.cz/magazin.php?article=662

www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/g1_5.-6.lekce.pdf

www.rsport.cz

<http://aspv-letonice.webnode.cz>

<http://telesna-vychova.blogspot.com>

<http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index.htm>